



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA



**DESARROLLO DE UNA NUEVA PROPUESTA GASTRONÓMICA CON
BASE EN EL USO DE PALMITO EN RECETAS DE SAL Y DULCE**

**Proyecto de Intervención previa a la obtención del título de: “Licenciado
en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas”**

AUTORA:

MARÍA BELÉN SÁNCHEZ ÑAUTA

CI: 0105710305

DIRECTORA:

MSC. CLARA SARMIENTO

CI: 0101855054

CUENCA, OCTUBRE 2016



RESUMEN

El propósito de este Proyecto de Intervención es la creación de un recetario que contiene quince recetas en base al palmito, aplicando diferentes técnicas de cocción otorgándole nuevas texturas y combinaciones, con esto se amplía la forma de consumir este producto en la cocina de sal y en la repostería.

En el primer capítulo se encuentra información sobre las características del palmito, lugares en donde se lo puede encontrar, la forma ancestral de cosecharlo y los diferentes usos que los indígenas Shuar le dan a toda la palma. También se puede encontrar información importante de este producto en el mundo.

En el segundo capítulo se investiga una serie de técnicas de cocción con el palmito, con esta investigación se creó nuevas preparaciones de sal y dulce manteniendo las características organolépticas del palmito.

Para finalizar este Proyecto de Intervención dentro del capítulo tres se propone quince recetas; cuatro entradas, seis platos fuertes y cinco postres. Con esta propuesta se extiende los usos culinarios de este producto en el Ecuador.

Palabras claves: palmito; Proyecto de Intervención ; técnicas culinarias; características organolépticas; texturas; combinación



ABSTRACT

The purpose of this Intervention Project is to create a cook book that contains 15 recipes in base of palmito, is applying different cooking techniques to give new textures and combinations with it is to expand form of consume this product in salt cooking and pastry area.

In first chapter is found some information about the characteristics of palmito, places in where is to find this product and the ancestral form of harvest also the different uses than Shuar indigene give all the palm. Also importance information of this product in the word.

In second chapter was to investigate a serie of cooking techniques whit the palmito, in base this investigation can create new preparations of the salt and sweet but is to keep its organoleptic characteristics.

For finally this Intervention Project insede of third chapter is to propos 15 recipes with the palmito; four starter, seis main course and five dessert. With this proposal is to extend the culinary uses this product in Ecuador.

Key Word: Palmito; Intervention Project; cooking techniques; organoleptic characteristics; textures; combinations.



ÍNDICE

| | |
|--|----|
| RESUMEN | 2 |
| ABSTRACT | 3 |
| ÍNDICE DE TABLAS | 7 |
| ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS | 8 |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | 9 |
| CLAUSULA DE DERECHOS DE AUTOR | 10 |
| CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL..... | 11 |
| AGRADECIMIENTO | 12 |
| DEDICATORIA | 13 |
| INTRODUCCIÓN | 14 |
| CAPÍTULO I..... | 15 |
| EL PALMITO..... | 15 |
| 1.1 Antecedentes | 15 |
| Conclusión de las entrevistas no estructuradas..... | 17 |
| 1.1.2 Lugares aptos para el crecimiento del palmito..... | 18 |
| 1.1.3 Forma de cosecha y variedades existentes en la Amazonía Ecuatoriana | 18 |
| 1.1.4 Valor nutricional | 25 |
| 1.1.5 Exportación de palmito del Ecuador | 26 |
| 1.1.6. Aplicaciones gastronómicas que se realizan con el palmito en el Ecuador | 29 |
| CAPÍTULO II..... | 33 |
| APLICACIONES DE TÉCNICAS CULINARIAS DE SAL Y DULCE PARA EL PALMITO | 33 |
| 2.1 Técnicas culinarias: empacado al vacío, asado, hornear, hervir, blanqueado, al vapor, gratinar y grill. | 33 |
| 2.1.1 Cocción en elemento húmedo | 34 |
| 2.1.1.2 Cocción al vapor | 35 |
| 2.1.2 Cocción en elemento gaseoso..... | 36 |
| 2.1.2.1 Cocer a horno u hornear | 36 |



| | |
|---|----|
| 2.1.2.2 Asados a la sal..... | 37 |
| 2.1.2.3 Asados a la brasa o grill..... | 37 |
| 2.1.3 Cocción en elemento graso | 38 |
| 2.1.3.1 Fritos en poca grasa | 40 |
| 2.1.3.2 Salteados | 40 |
| 2.1.3.3 Gratinar | 41 |
| 2.1.4 Empacado al vacío | 41 |
| 2.1.5 Cocina al vacío o Sous vide..... | 45 |
| 2.2 Técnicas de pastelería y repostería: masa hojaldrada, caramelizar, jaleas, mousses, cremas y rellenos. | 46 |
| 2.2.1 Bizcocho | 47 |
| 2.2.2 Hojaldre..... | 48 |
| 2.2.3 Cremas | 49 |
| 2.2.4 Jaleas- almíbares..... | 50 |
| 2.2.5 Mousse | 51 |
| CAPÍTULO III..... | 52 |
| PROPUESTA GASTRONÓMICA | 52 |
| 3.1 ENTRADAS | 52 |
| 3.1.1 Crumble de parmesano y cremoso de palmito en hoja de ajo | 52 |
| 3.1.2 Sushi de palmito con salsa de mandarina y soya | 55 |
| 3.1.3 Palmitos rellenos con frutos de mar | 58 |
| 3.1.4 Palmitos al gratín | 61 |
| 3.2 FUERTES | 64 |
| 3.2.1 Corvina con vegetales silvestres en vapor de guayusa acompañada de un risotto de palmito..... | 64 |
| 3.2.2 Papillote de tilapia acompañado de palmitos empanizados en panco | 67 |
| 3.2.3 Salmón en salsa de maracuyá ensalada de rúcula con palmitos en sal y nuez | 69 |
| 3.2.4 Vieras salteadas con palmito al pimentón acompañadas de cuscús | 72 |
| 3.2.5 Medallones de cerdo agri dulce crocante de palmito en ensalada fresca de espárragos y lechuga morada..... | 74 |
| 3.2.6 Muselina de pollo en salsa de palmito con una ensalada fresca | 77 |
| 3.3 POSTRES..... | 80 |
| 3.3.2 Hojaldre de palmito y canela con salsa de caramelo | 83 |



| | |
|--|-----|
| 3.3.4 Cake de maracuyá con relleno de crema pastelera de palmito y frutas ácidas. | 89 |
| 3.3.5 Bavaroise de mandarina con un bizcocho de chocolate y palmito con una tierra de nuez y caramelo | 91 |
| 3.4 Resultados de la Degustación previa a la validación de recetas | 93 |
| CONCLUSIONES | 103 |
| RECOMENDACIONES..... | 105 |
| BIBLIOGRAFÍA | 106 |
| ANEXOS..... | 109 |
| Anexo 1..... | 109 |
| Diseño del esquema del proyecto de intervención..... | 109 |
| Anexo 2..... | 123 |
| Redacción de las entrevistas no estructuradas a los habitantes de la comunidad Buena Esperanza -selva Nantar. | 123 |
| Anexo 3..... | 140 |
| Formato de Ficha de identificación de especie palmito | 140 |
| Anexo 4..... | 141 |
| Fichas de observación participativa realizadas junto a los habitantes de la comunidad Buena Esperanza Selva Nantar. | 141 |
| Anexo 5..... | 146 |
| Fotografías..... | 146 |
| Anexo 6..... | 154 |
| Formato de las encuestas realizadas para la degustación | 154 |
| Anexo 7..... | 169 |
| Grabaciones de audio y video en forma física CD. | 169 |
| Grabaciones de Audio | 169 |
| Videos realizadas a los habitantes de la comunidad de Buena Esperanza-selva Nantar para realizar la observación participante. | 169 |



ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Contenido del palmito en base a 100 gr..... | 25 |
| Tabla 2 Total de exportaciones de palmito por país | 27 |
| Tabla 3 Aceites comunes para freír | 39 |
| Tabla 4 Puntos de cocción del azúcar. | 50 |



ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

| | |
|---|----|
| FOTOGRAFÍA 1 PALMERA SELECCIONADA PARA TUMBAR. | 19 |
| FOTOGRAFÍA 2 PALMERA TUMBADA..... | 20 |
| FOTOGRAFÍA 3 CORTANDO EL COGOLLO O LA PUNTA DE LA PALMERA DONDE ESTÁ EL PALMITO..... | 20 |
| FOTOGRAFÍA 4 EL PALMITO YA SACADO. | 20 |
| FOTOGRAFÍA 5HOJAS DE HEEP | 30 |
| FOTOGRAFÍA 6 HOJA DE SANTA MARÍA..... | 31 |
| FOTOGRAFÍA 7 PRIMERA FASE DEL PALMITO FRESCO..... | 42 |
| FOTOGRAFÍA 8 PALMITO EN SU ÚLTIMA FASE..... | 43 |
| FOTOGRAFÍA 9 PRIMERA FASE DEL PALMITO FRESCO PARA RECETA DE SAL | 44 |
| FOTOGRAFÍA 10 PRIMERA FASE DEL PALMITO FRESCO PARA RECETA DE DULCE | 45 |
| FOTOGRAFÍA 11 PALMITO EMPACADO AL 15% | 45 |



ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|-----|
| Gráfico 1 Exportaciones de palmito | 28 |
| Gráfico 2 Crumble de parmesano y cremoso de palmito con hoja de ajo | 94 |
| Gráfico 3 Palmitos al gratín..... | 95 |
| Gráfico 4 Sushi de palmito con salsa de mandarina y soya..... | 95 |
| Gráfico 5 Palmitos rellenos con frutos del mar..... | 96 |
| Gráfico 6 Corvina con vegetales silvestres en vapor de guayusa acompañada de risotto de palmito | 97 |
| Gráfico 7 Salmón en salsa de maracuyá ensalada de rúcula con palmitos en sal y nuez..... | 97 |
| Gráfico 8 Papillote de tilapia acompañada de palmitos empanizados en panco ... | 98 |
| Gráfico 9 Vieras salteadas con palmitos al pimentón acompañada de cuscús..... | 98 |
| Gráfico 10 Muselina de pollo con salsa de palmito con ensalada de lechuga morada y maíz amarillo | 99 |
| Gráfico 11 Medallones de cerdo agri dulce crocante de palmito en ensalada de espárragos | 99 |
| Gráfico 12 Cake de maracuyá con relleno de crema pastelera de palmito y frutas ácidas | 100 |
| Gráfico 13 Mousse de palmito con triángulos de naranja en salsa de granada... | 100 |
| Gráfico 14 Hojaldre de palmito y canela con salsa de caramelo | 101 |
| Gráfico 15 Panaccotta de queso con almíbar de hierba luisa y palmito..... | 101 |
| Gráfico 16 Bavaroise de mandarina con un bizcocho de chocolate y palmito con una tierra de nuez y caramelo | 102 |



CLAUSULA DE DERECHOS DE AUTOR



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

María Belén Sánchez Ñauta, autora de la tesis "Desarrollo de una nueva propuesta gastronómica con base en el uso de palmito en recetas de sal y dulce", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, enero 11 de 2017.

María Belén Sánchez Ñauta

C.I: 0105710305



CLAUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

María Belén Sánchez Ñauta, autora de la tesis "Desarrollo de una nueva propuesta gastronómica con base en el uso de palmito en recetas de sal y dulce", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, enero 11 de 2017.

María Belén Sánchez Ñauta

C.I: 0105710305



AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera especial a Dios por regalarme cada minuto de vida y ayudarme a terminar cada una de las metas que me he trazado. También por haber regalado a mi hermosa familia que son los pilares de mi vida y ángeles que cuidan de mí. A mis padres que me han apoyado para poder terminar mis estudios.

Les agradezco a todos mis profesores que han aportado a mi crecimiento profesional con sus valiosas enseñanzas, por enseñarme a trabajar en equipo y por siempre incentivarme a innovar. De manera especial a Mg Clara Sarmiento por todo el apoyo brindado, por toda la dedicación y sus valiosos aportes.

También a mis amigos por compartir divertidos y valiosos momentos. Lleno de aprendizaje y por el apoyo mutuo que siempre nos hemos dado.



DEDICATORIA

Este trabajo de intervención está dedicado para mis padres con todo el amor, por caminar junto a mi toda mi vida ayudándome a crecer como persona y de manera profesional. Por enseñarme que con pasión y dedicación se alcanzan todas las metas que uno desee.

A mi hermana por siempre motivarme a seguir creciendo acompañándome en cada paso que doy, incentivándome a ser mejor. Para mi pequeño sobrino Darick, por llenar mi corazón de inmensa felicidad compartiendo maravillosos momentos.



INTRODUCCIÓN

La alimentación en la Amazonía Ecuatoriana está directamente relacionada con los ingredientes que se obtenían directamente de la selva. Los habitantes de estas zonas dedicaban gran parte de su tiempo a conseguir estos insumos adentrándose por varias horas en la misma. Siempre se buscaba nuevos elementos que sean aptos para el consumo humano para lograr que su dieta alimentaria sea totalmente equilibrada y saludable.

En la región Oriental del país existen varios productos que formaban parte de esta dieta alimentaria desde hace décadas, su consumo en la actualidad se ha reducido y se lo ocupa únicamente para ciertas preparaciones gastronómicas. Uno de estos es el palmito, que es el corazón tierno de una palma, esta presente en la preparación gastronómica ecuatoriana denominada ayampaco. Por su alta composición de agua, se lo consumía para subsistir los largos días de caminata por la selva buscando alimentos y principalmente animales de caza, su cosecha es un rito ancestral de la comunidad Shuar.

El palmito se lo puede conseguir en los diferentes mercados de la región su precio no es elevado, pero no existe gran cantidad, es necesario buscar a una persona que se adentre en la selva y los consiga. En las otras zonas del país se lo puede encontrar en forma de enlatados que contienen vinagre para su conservación.

Es apreciado por su textura en otros países en donde su consumo se ha incrementado. En Ecuador considerado uno de los mayores exportadores de palmito, su empleo es reducido debido a la poca diversidad de recetas en las que se lo puede encontrar y al escaso conocimiento de sus características. Por lo que se propone incluir este ingrediente en las diferentes elaboraciones de sal y dulce introduciéndolo en la cocina contemporánea.



CAPÍTULO I

EL PALMITO

1.1 Antecedentes

El palmito (*bactris gasipaes*), es el corazón tierno de la palma de chonta tiene un registro de consumo ancestral en la Amazonía Ecuatoriana, fue el acompañante predilecto para la carne de caza, se lo recolectaba junto con la papa china y la yuca. Se lo consumía en su estado natural cuando los indígenas Shuar tenían que realizar grandes caminatas dentro de la selva para cazar, debido a su alta concentración de agua servía para hidratarse, también el palmito estaba presente en las provisiones que los habitantes indígenas llevaban a los viajes largos en donde se lo dejaba con varias de sus propias envolturas para proteger el carnosos interior evitando que se malogre el producto.

La palma pejibaye de donde procede el palmito, se lo consigue con facilidad en el interior de la selva, es nativa del trópico húmedo americano, un producto que formó parte fundamental en la dieta alimentaria de los indígenas amazónicos desde Honduras hasta Bolivia y en algunas de las islas de las Antillas. Mide alrededor de 5 a 6 metros de altura, sus frutos son de color rojizo con forma ovoide se obtiene alrededor de 10 a 120 frutos.

De los restos derribados de esta palma crece el gusano de chonta o también denominado chontacuro que son consumidos por los indígenas Shuar. Las hojas de esta palma son empleadas para la construcción de las viviendas típicas de esta cultura desde hace décadas, este producto tiene mucha importancia en la vida y la cultura gastronómica de los habitantes de la Amazonía Ecuatoriana.



Para poder reunir más información sobre los antecedentes del palmito se realizó una visita técnica a la Región , provincia de Morona Santiago, Comunidad Buena Esperanza -Selva Nantar. Esta comunidad está localizada en los exteriores de la ciudad de Macas, para poder acceder a este lugar se debió tomar un bus que recorrió aproximadamente 45 minutos, este transporte únicamente pasa dos veces al día por la mañana y en la tarde. Se debe continuar caminando por medio de la selva, no existe un camino trazado, por lo que se debe quitar la vegetación propia de este lugar para poder avanzar, se camina aproximadamente 1 hora 30 minutos y finalmente se llega a la selva Nantar.

En este lugar lo primero que se observa son pocas y distanciadas cabañas propias de la cultura Shuar junto a ellas se contempla un imponente río llamado Yuquipa de donde los habitantes extraen diferentes tipos de pescados que forman parte de su dieta. Para poder ir al lugar en donde se encuentra el palmito en su estado silvestre y otros productos de este lugar se debe cruzar este río en una pequeña balsa elaborada a base de un pedazo grande de un árbol, se debe remar durante algunos minutos hasta encontrar un lugar con poca vegetación para poder bajar y proceder a caminar.

En la selva de Nantar existe gran cantidad de productos y animales en estado silvestre, los habitantes de esta comunidad se adentran a la selva muy temprano en la mañana para recolectar leña seca del monte, varios vegetales y los materiales con los que ellos construyen sus viviendas. Ellos se dedican a cultivar algunos productos que no se dan de manera silvestre en la selva estos los utilizan para consumo propio y esporádicamente para la venta en mercados locales.

Se realizó 5 entrevistas no estructuradas a los habitantes de esta comunidad para obtener información sobre la importancia del palmito en la comunidad Shuar y su historia en la dieta alimentaria de esta comunidad; las entrevistas no estructuradas están redactadas en el anexo N° 1.



Conclusión de las entrevistas no estructuradas

Las entrevistas no estructuradas se realizaron a cinco personas que habitan en la comunidad de Buena Esperanza, la mayoría de ellos de la etnia Shuar, obteniendo como resultado que el palmito es uno de los productos con mayor relevancia en la cultura, debido a que se lo consigue con facilidad en la selva. Para poder cosechar este producto los indígenas Shuar debían conocer perfectamente el desarrollo de la palma, según el tamaño y la forma de las hojas se puede diferenciar si el palmito está listo para extraer; debido a que si se lo hace de manera muy temprana éste permanece duro y a mayor tiempo se comienza a desfibrar tendiendo a secarse tomando un color amarillo.

Se lo consumía a diario como el acompañante predilecto de gallina de monte, guanta, mono y cerdos salvajes. La mujer era la única que cocinaba según las costumbres mientras que el hombre era el encargado de conseguir todos los alimentos, se realizaba intercambios de alimentos entre la yuca, el palmito.

La manera predilecta de consumir el palmito es en el ayampaco que es un envuelto a base de este producto, en la antigüedad solo se lo realizaba de las vísceras de una especie de rana que tenía piernas grandes, el palmito se lo troceaba con la mano para las sopas y se lo cortaba en pedazos grandes para el envuelto que se lo colocaba directamente en el fuego de leña seca recogida de la selva.

El palmito que se comercializa en el mercado local, es de la especie ambacall el precio de un tronco es de \$2,50 con un peso aproximado de 465g. Los habitantes de esta comunidad sacan este producto y hojas de bijao para venderlos en este lugar, su duración aproximada es de cuatro días en su corteza.



1.1.2 Lugares aptos para el crecimiento del palmito

“La palma pejibaye de donde se extrae el palmito puede desarrollarse en cualquier tipo de selva amazónica” (Mora y Garza, 13) de otros países que gocen de un clima parecido al que presenta la Amazonía Ecuatoriana. Dentro de los países productores de palmito se encuentran: Brasil, Costa Rica, Bolivia, Ecuador, Colombia, Guatemala, México, Nicaragua, Perú, República Dominicana y otros países asiáticos- africanos en donde se está incrementando la producción como en Malasia. Los principales productores de palmito son los países de: Brasil, Costa Rica, Colombia, Venezuela y Ecuador. El mayor productor es Brasil, debido a que posee grandes extensiones de selva y a su clima húmedo tropical mientras que Costa Rica es el pionero desde la década de los setenta como país productor.

El Ecuador se cultiva palmito desde el año de 1987, en las zonas tropicales y sub tropicales del país, las provincias productoras de palmito son: Morona Santiago, Pastaza, Sucumbíos, Pichincha, Esmeraldas y Manabí. La mayor concentración de producción de palmito lo tiene la provincia de Pichincha con 7.500 tallos por hectárea.

Para que la palma pueda crecer y desarrollarse necesita gran cantidad de agua y humedad, la palma tolera períodos cortos de sequía pero esto afecta el crecimiento del tallo de donde se extraerá el palmito reduciendo su tamaño normal. No requiere de cuidados especiales y se emplea una cantidad mínima de productos químicos debido a la resistencia natural que posee esta planta.

1.1.3 Forma de cosecha y variedades existentes en la Amazonía Ecuatoriana

La forma de cosecha del palmito es todo un ritual que se lleva practicando desde hace muchas décadas en las diferentes comunidades Shuar, se debe seleccionar las palmas que ya están listas para ser tumbadas. Para esto se toma en cuenta su tamaño según, esto se puede notar si ya está madura debe

de medir un mínimo de entre cuatro a seis metros aproximadamente para obtener un palmito de un tamaño adecuado y que esté listo para el consumo.

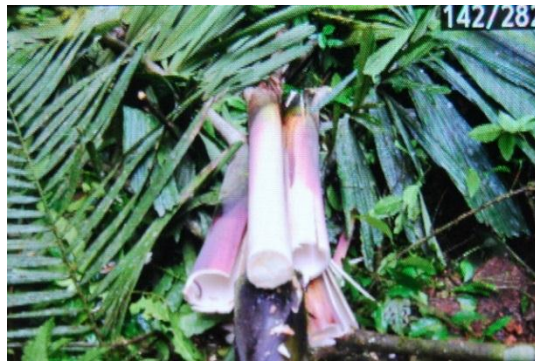
El mejor método que se emplea para la recolección del palmito empieza propinándole dos cortes profundos a la base de la palma con un machete con un buen filo, provocando que la palma caiga de manera completa, después se procede a eliminar la parte superior de la palma, aquella que contiene las hojas verdes enseguida se obtiene el palmito o denominado cogollo del tronco eliminando la parte baja del mismo que presenta cierta dureza. El resto de la palma tumbada se deja en el suelo para que al pasar el tiempo las larvas de los denominados chontacuros crezcan y se alimenten de los residuos de palma hasta que esta desaparece en su totalidad de manera natural.

Finalmente el palmito obtenido presenta varias capas las cuales se retiran estas son muy duras e inservibles para consumirlas. Se deja aproximadamente unas cuatro para que protegen al tierno interior, estas se dejan dependiendo de la distancia que debe recorrer el producto antes de ser consumido estas evitan que el palmito se deteriore e impide el ingreso de elementos extraños, facilitando el transporte y manteniendo su frescura.



Fotografía 1 Palmera seleccionada para tumbar.

Fuente: María Belén Sánchez



Fotografía 2 Palmera tumbada

Fuente: María Belén Sánchez



Fotografía 3 Cortando el cogollo o la punta de la palmera donde está el palmito

Fuente: María Belén Sánchez



Fotografía 4 El palmito ya sacado.

Fuente: María Belén Sánchez

Las variedades existentes de palmito en la selva amazónica están regidas a las costumbres y rituales de los indígenas Shuar la habitan. Existen tres tipos de palmitos comestibles encontrados en el interior de la selva que se



diferencian en su sabor, tamaño y en especificación de consumo dictados por las costumbres.

A continuación se encuentran varias fichas de observación de las variedades de palmito existentes en la provincia de Morona Santiago- Macas- Selva Nantar en donde se encuentra información sobre características de la palma, utilización de las hojas, tallo y otros empleos gastronómicos del palmito en la cultura Shuar.

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LAS VARIEDADES DE PALMITOS ENCONTRADOS EN LA SELVA NANTAR

Fecha: 10/12/2015

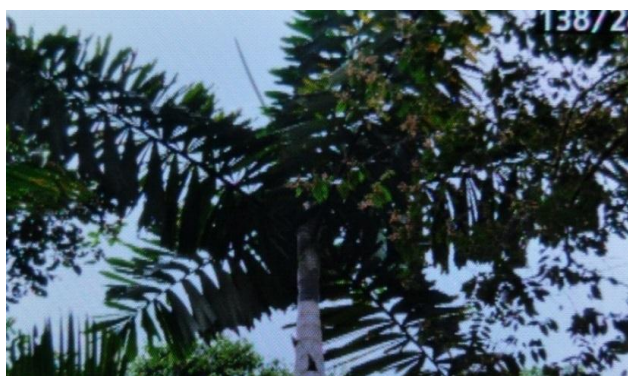
Idioma: Shuar

Lugar: Selva Nantar

Observadores: María Belén Sánchez

PALMITO TIRIN

FOTO



Fuente: Selva Nantar

Autor: María Belén Sanchez Ñ.

Esta palmera se lo puede encontrar de manera silvestre en la selva de Nantar, alcanza una altura de aproximadamente 3 metros.

Sus hojas son empleadas para la construcción de viviendas autóctona de la cultura Shuar debido a que sus hojas son muy fuertes y de gran tamaño.

El palmito denominado tirin es consumido exclusivamente por los ancianos Shuar, en la preparación gastronómica denominada ayampaco presenta un sabor amargo al momento de su cocción, además el palmito que se extrae de esta palma alcanza muy poco tamaño, debido a esto se consume en pequeñas cantidades en ciertos rituales.

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LAS VARIEDADES DE PALMITOS ENCONTRADOS EN LA SELVA NANTAR

Fecha: 10/12/2015

Idioma: Shuar

Lugar: Selva Nantar

Observadores: María Belén Sánchez

PALMITO TINGUIMI

FOTO



Fuente: Selva Nantar

Autor: M. Belén Sánchez

Este tipo de palmera se lo puede encontrar de manera silvestre en la selva de Nantar, alcanza una altura de 1,21 a 5 metros, este tipo de palmera se reproduce de manera muy rápida porque desprende gran cantidad de semillas que caen al suelo y germinan.

Mientras que el palmito denominado tinguimi presenta un sabor dulce y es consumido únicamente por los niños en etapas tempranas, con la creencia de que este producto ayudará a que hable con mayor rapidez y fluidez, se lo consume en pequeños ayampacos. Su tamaño es pequeño pero se reproduce de manera rápida. No se lo consume en grandes cantidad debido a que el palmito es demasiado pequeño.

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LAS VARIEDADES DE PALMITOS ENCONTRADOS EN LA SELVA NANTAR

Fecha: 10/12/2015

Idioma: Shuar

Lugar: Selva Nantar

Observadores: María Belén Sánchez

PALMITO AMBACALL

FOTO



Fuente: Selva Nantar

Autor: María Belén Sánchez

Esta variedad de palmera mide de 5 a 6 metros de altura para que el palmito este en su mejor estado debe madurar durante 3 años. El tallo de este tipo de palmera se utiliza para la construcción de viviendas típicas Shuar, cuando están secos son muy fuertes también se los usa para la elaboración de pisos de lujo especialmente en ciudad de Guayaquil.

El palmito denominado ambacall es el predilecto para el consumo y la utilización en preparaciones gastronómicas debido a que alcanza gran tamaño, su sabor es delicado y exquisito parecido a la alcachofa. Los indígenas Shuar que habitan la selva amazónica realizan varias preparaciones gastronómicas como son: los ayampacos, las sopas o simplemente cocidos directamente al fuego, hervidos o en ocasiones sin ningún tipo de cocción.



1.1.4 Valor nutricional

El palmito es un producto de fácil digestión presenta en su composición el 90% de agua y una gran concentración de vitamina A, su contenido calórico es bajo debido a esto es muy utilizado en las dietas enfocadas en la pérdida de peso, en los diferentes tipos de vegetarianismo y en dietas empleadas en los hospitales.

Tabla 1 Contenido del palmito en base a 100 gr

| COMPOSICIÓN | CANTIDAD |
|-----------------|------------|
| Calorías | 24,00Cal |
| Humedad | 91,7 g. |
| Proteína | 4,10 g. |
| Carbohidratos | 2,60 g |
| Grasa | 0,60 g. |
| Fibra | 0,70 g. |
| Ceniza | 1,00 g. |
| Calcio | 81,00 mg. |
| Fósforo | 109,00 mg. |
| Hierro | 1,60 mg. |
| Carotenos | 0,12 mg. |
| Tiamina | 0,04 mg. |
| Rivoflabina | 0,12 mg |
| Niacina | 0,79 mg. |
| Ácido ascórbico | 13,00 mg. |

Fuente: Internet.

<http://www.dspace.espol.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/3928/6455.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acceso: 10 abril 2016.



El palmito es de color blanco de forma cilíndrica de textura tierna, llega a medir alrededor de 70- 90 centímetros, este tamaño es muy variante depende del desarrollo de la palma. Debido a su composición nutricional puede compararse como una hortaliza.

1.1.5 Exportación de palmito del Ecuador

Ecuador realiza exportaciones de palmito desde el año 1990, según los registros que se encuentran en el Banco Central del Ecuador. El país a donde más se exporta es Francia, el palmito es un producto de tipo gourmet comparado por sus consumidores con los espárragos y alcachofas debido a su textura, es preferido porque su precio es menor a los dos productos antes mencionados también en otros países como Japón, Canadá y Países Bajos se lo prefiere como sustitutos de los espárragos, su consumo se ha incrementado notablemente convirtiéndose en mercados potenciales. En estos países este producto se lo puede encontrar en los supermercados en forma de enlatados, el palmito ecuatoriano es muy apreciado y preferido por su excelente calidad esto se debe a que no presenta trozos fibrosos.

En la actualidad el Ecuador es considerado uno de los mayores exportadores de palmito a nivel mundial junto con Costa Rica logran concentrar el 72% del mercado total. Las exportaciones están en aumento dando a conocer a este producto exótico, en más de 35 países en todo el mundo, los competidores directos del país en las exportaciones son Brasil y Costa Rica.

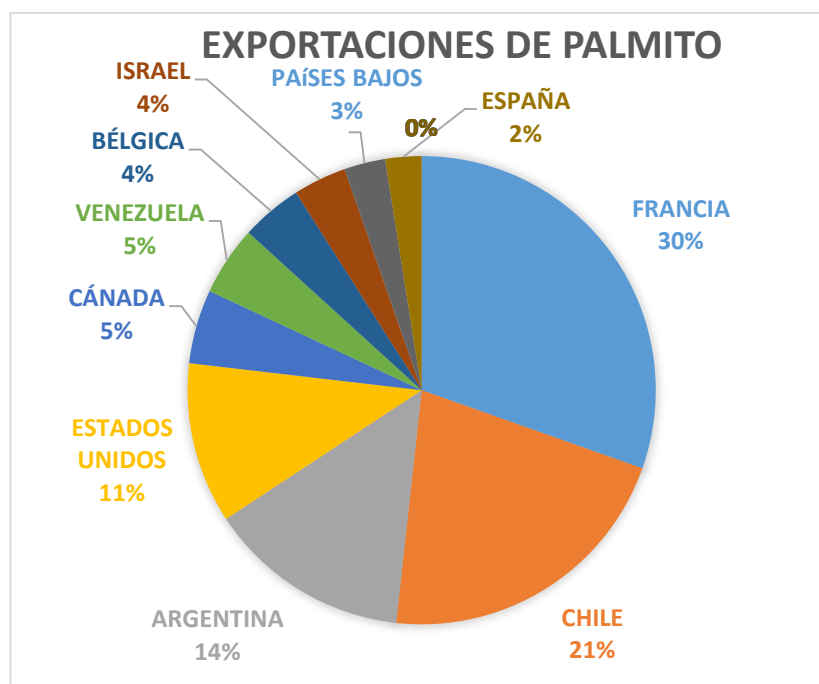


Tabla 2 Total de exportaciones de palmito por país

| UBPARTIDA NANDINA | DESCRIPCIÓN NANDINA | PAÍS | TONELADAS | FOB - DOLAR | % / TOTAL FOB - DOLAR |
|----------------------|------------------------|---------------------------|-----------|----------------|--------------------------------|
| 2008910000 | PALMITOS | Francia | 25,018.08 | 67,000.06 | 28.98 |
| | | Chile | 21,697.26 | 46,958.85 | 20.31 |
| | | Argentina | 15,810.97 | 30,827.11 | 13.33 |
| | | Estados Unidos | 11,766.14 | 24,480.98 | 10.59 |
| | | Canadá | 4,142.63 | 11,241.16 | 4.87 |
| | | Venezuela | 3,571.50 | 10,568.42 | 4.57 |
| | | Bélgica | 3,303.77 | 9,298.55 | 4.03 |
| | | Israel | 3,417.70 | 8,090.27 | 3.50 |
| | | Holanda(Países bajos) | 2,221.00 | 6,266.33 | 2.71 |
| | | España | 2,263.32 | 5,493.83 | 2.38 |
| | | Uruguay | 869.45 | 1,882.74 | 0.82 |
| | | México | 731.25 | 1,863.37 | 0.81 |
| | | Colombia | 600.20 | 1,648.44 | 0.72 |
| | | Italia | 432.46 | 1,389.92 | 0.61 |
| | | Marruecos | 375.27 | 888.86 | 0.39 |
| | | Líbano | 273.45 | 807.87 | 0.35 |
| | | Alemania | 207.19 | 570.68 | 0.25 |
| | | Reino Unido | 120.41 | 358.99 | 0.16 |
| | | Emiratos Árabes unidos | 118.21 | 334.45 | 0.15 |
| | | Jordania | 109.44 | 300.11 | 0.13 |
| | | Portugal | 78.58 | 224.23 | 0.10 |
| | | Australia | 68.96 | 192.37 | 0.09 |
| | | Sudáfrica | 60.31 | 150.55 | 0.07 |
| | | China | 47.97 | 129.23 | 0.06 |
| | | Panamá | 33.13 | 74.79 | 0.04 |
| | | Japón | 18.15 | 55.61 | 0.03 |
| | | India | 19.20 | 50.50 | 0.03 |
| | | Jamaica | 15.84 | 30.53 | 0.02 |
| TOTAL GENERAL: | | | 97,419.41 | 231,262.89 | 100.00 |

Fuente: Banco Central del Ecuador

Gráfico 1 Exportaciones de palmito



Fuente: Tabla N°1

Elaborado por: M. Belén Sánchez

En el presente cuadro se encuentra la distribución de las exportaciones que realiza el Ecuador entre los años 2013-2015, en los tres últimos años el principal país destinatario de las exportaciones sigue siendo Francia con el 30%, desde los años 90 hasta la actualidad lidera esta lista. Las exportaciones hacia Chile se han incrementado ocupando la segunda posición, en tanto los países de Argentina y Estados Unidos mantienen porcentajes similares. Los países de Canadá, Venezuela, Bélgica, Israel, Países Bajos y España tienen porcentajes entre 5% - 2%. Los 25 países restantes en donde se registran las exportaciones son de Medio Oriente, Asia y África; los porcentajes de exportaciones son bajos van desde el 2.38% hasta el 0.01%, el palmito, se va haciendo más conocido en todos los continentes lo que permitirá diversificar el mercado de las exportaciones de palmito incrementando la producción en el Ecuador, rescatando un producto tradicional y dinamizando la economía en la región Amazónica.



1.1.6. Aplicaciones gastronómicas que se realizan con el palmito en el Ecuador

La principal elaboración gastronómica en la que se utiliza el palmito a lo largo de toda la Amazonía Ecuatoriana es el ayampaco. Esta preparación es un envuelto en hoja de bijao, que le aporta un sabor y aroma particular, se lo puede encontrar en los diferentes restaurantes de comida tradicional, en donde se lo prepara con pedazos de palmito, pollo o a su vez con las vísceras de este animal; el ayampaco se lo coloca directamente sobre una parrilla con carbón para su cocción, siempre se lo acompaña con yuca y verdes cocidos. Este alimento ha sufrido algunas variaciones de las recetas tradicionales adaptándolas a los ingredientes que se consiguen con mayor facilidad o cambiando su forma de cocción, como cocerla la preparación al vapor.

En la actualidad en los libros de cocina ecuatoriana, aparece el palmito principalmente en forma de ceviche de palmito, es la más conocida en el país también se lo encuentra formando parte de varios tipos de ensaladas frescas. Existe poca variedad de recetas con este producto, lo que ocasiona a que las personas limiten su consumo.

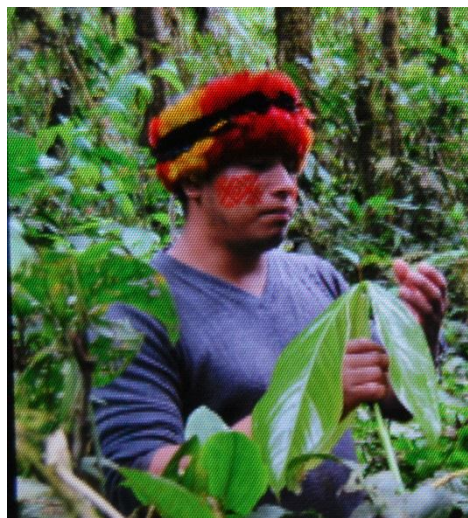
Para poder conocer las preparaciones originales que se realizan con el palmito en la cultura Shuar de la Amazonía Ecuatoriana se utilizó la técnica de observación participante, en donde se comparte junto con los habitantes de la comunidad Buena Esperanza-Selva Nantar, las diferentes actividades que ellos normalmente, realizan para poder cocer sus alimentos utilizando varios productos propios de la selva. En el anexo N° 4 se presentan cuatro fichas de observación, en donde se registra la información sobre las diferentes actividades en la Selva Nantar.

Conclusiones de la observación participante

En la cultura Shuar, la mujer es la única que cocina, ellas esperan que los hombres regresen de la selva trayendo diferentes animales de caza como son; el mono, guanta, guatusa, cerdo salvaje y otros pescados que provienen del río Yuquipa. Aparte de los animales de caza siempre se debe recolectar varios

palmitos y yuca, para realizar su comida diaria. Cuando se caza animales grandes se reparten entre los vecinos de la comunidad, también se suelen realizar grandes fiestas, en donde se consume grandes cantidades de alimentos, lo recuerdan los habitantes más antiguos de esta comunidad.

Al realizar las actividades junto con los habitantes de esta comunidad se reconoció las dos verduras silvestres que ellos utilizan en su alimentación estas son:



Fotografía 5 Hojas de Heep

Fuente: María Belén Sánchez

Las hojas de heep se encuentra en el interior de la selva, son de color verde claro, de un mismo tallo salen tres hojas grandes. Se las puede encontrar junto a árboles de gran tamaño. Estas hojas deben recolectarse en su etapa tierna donde son suave y de fuerte sabor.



Fotografía 6 Hoja de Santa María

Fuente: María Belén Sánchez

Las hojas de santa maría son de menor tamaño, presentan unas vellosidades en la parte posterior, son de color verde oscuro. Se las puede encontrar en el suelo de la selva aglomeradas en gran cantidad, se las extrae cuando se pueden doblar por completo, estas van creciendo y tomando mayor firmeza, perdiendo su sabor, dejando de ser útiles para las diferentes elaboraciones.

También se conoció a profundidad el proceso de elaboración de los ayampacos resaltando que se los prepara con las vísceras de los animales de caza o acompañado de verduras silvestres como el heep y santa maría, se cocinan solo en fuego directo, el doble debe ser igual, para que se pueda cocer de manera uniforme y se debe sujetar bien para evitar que el vapor salga y no se cocine. Se realizó ayampacos con las diferentes variedades de palmito con el ambacall y el tinguimi.

Otra forma de consumirlo es en diferentes tipos de sopas, en donde se los coloca en pedazos grandes 25 minutos antes de terminar la cocción o simplemente se los cocina en agua al igual que la yuca o la papa china empleándolos como guarniciones.



Según la investigación realizada se determinó que el palmito denominado ambacall es el más apropiado para la elaboración de las diferentes recetas debido a sus características físicas y de sabor.

Con la información recolectada por parte de los habitantes de la comunidad sobre las preparaciones gastronómicas realizadas con el palmito, se pudo constatar que este producto mantiene una forma compacta después de una adecuada cocción, no pierde textura ni sabor. Es el más adecuado para acompañar varios tipos de carne y diferentes pescados o mariscos también para acompañar vegetales.

Además se seleccionaron varios productos que son relevantes en la cocina Amazónica, que formaran parte de las nuevas elaboraciones gastronómicas estos son naranjilla, papa china, yuca, verde, hojas de bijao, hojas secas de guayusa, hojas de heep y santa maría.



CAPÍTULO II

APLICACIONES DE TÉCNICAS CULINARIAS DE SAL Y DULCE PARA EL PALMITO

2.1 Técnicas culinarias: empacado al vacío, asado, hornear, hervir, blanqueado, al vapor, gratinar y grill.

Al cocer un alimento se produce una serie de cambios físicos y químicos transformando sus cualidades organolépticas, en el alimento se modifica una serie de cualidades como son; el olor, la textura, el color y el sabor. También se da una mayor facilidad en la digestión, se elimina bacterias y agentes patógenos al aplicar correctamente cada una de las técnicas culinarias, se logra conservar su valor nutricional y hacer que el producto se más apetitoso, atractivo para el consumidor.

“Las técnicas culinarias se basan en principios científicos, son la forma correcta de proceder con cada alimento para lograr resultados de alta calidad” (Martínez, 9). Se extrae del alimento su mejor sabor, se proporciona nuevas texturas y se lo aromatiza utilizando otros ingredientes.

Según los autores Pozuelo y Pérez en el libro Técnicas Culinarias, se puede dividir en tres métodos de cocción denominados;

Por concentración: se realiza a elevada temperatura en donde se forma una capa protectora que impide la salida de jugos y nutrientes al coagularse las proteínas de las capas exteriores quedando todo dentro del alimento. Se diferencia tres tipos de cocción: en el elemento húmedo, elemento gaseoso, elemento graso.

Por expansión: se realiza partiendo de un líquido frío, se realiza un intercambio de jugos, nutrientes, sabor entre el alimento y su medio de cocción. Los componentes internos del alimento son liberados en el líquido de cocción.



Mixta: es la combinación entre el método por concentración y expansión. Primero se procede a sellar el alimento produciendo la caramelización enseguida se adiciona un líquido provocando el intercambio de jugos nutritivos.

Se ha seleccionado una serie de técnicas culinarias para aplicarlas al palmito que permitan adquirir y potenciar todas sus cualidades en sabor, aroma y textura.

Aumentando su consumo ya que se puede obtener un nuevo producto de alta calidad, otorgándole mayor versatilidad y relevancia en la alta cocina.

2.1.1 Cocción en elemento húmedo

“Se aplica la humedad y temperatura adecuada esto provoca que el alimento se torne tierno y agradable al paladar”(Pozuelo y Pérez, 5). Se debe tomar en cuenta el tiempo de cocción y el tamaño debe ser uniforme en todos los elementos destinados a cocer.

2.1.1.1 Hervir

Es un método de cocción rápido y eficiente que retiene el color del alimento, estando en contacto directo con el medio líquido en el que se cocina este puede ser agua, fondo o cualquier líquido que soporte la ebullición; en esta técnica culinaria se mantiene el sabor natural de los productos y mantiene sus nutrientes, se logra que el alimento ablande sus tejidos. Según los autores Pozuelo y Pérez Se puede hervir partiendo de un líquido frío y de un líquido en ebullición:

Cocer partiendo de un líquido en frío: consiste en colocar el alimento en agua o cualquier otro líquido frío al irse cosiendo el alimento perderá sus sales minerales y nutrientes, estos se trasladarán al líquido de cocción.



Esta técnica culinaria se aplica al palmito en la elaboración de la salsa para conseguir que el sabor del palmito se traslade al líquido de cocción, para junto con otros ingredientes, la salsa tome consistencia y sabor.

Cocer partiendo de un líquido en ebullición: consiste en colocar el alimento en un líquido en estado de ebullición, este proceso permitirá una coagulación rápida de la capa exterior del alimento, posteriormente se transfiere la temperatura lentamente al interior del mismo, evitando el intercambio de los nutrientes y jugos entre el líquido y el alimento.

Esta técnica es la más adaptable para el palmito porque le permite mantener una forma estable y manipulable, no pierde su textura tierna además retiene el sabor original del palmito, a pesar de la incorporación de otros productos. El tiempo aproximado para aplicar esta técnica al palmito es de 20 minutos, los cortes deben ser uniformes de aproximadamente $\frac{1}{2}$ cm de ancho, el líquido para la cocción es agua, sal o un fondo de vegetales blancos: ave, camarón o un fumet. Esta técnica se utilizará para la elaboración del sushi de palmito, cremoso de palmito y del palmito relleno de frutos de mar.

2.1.1.2 Cocción al vapor

Según Le Cordon Bleu en libro Técnica del chef, este método permite mantener todos los nutrientes, pigmentos del alimento debido a que no los pierde en el líquido de cocción, es utilizado en la cocina occidental y oriental para cocer ciertos tipos de pescados, hortalizas, mariscos que requieren una cocción delicada.

Se cocina por condensación, en donde el alimento se cocina únicamente por el vapor circulante; se coloca una rejilla sobre el agua, los dos elementos nunca llegan a tener contacto directo, el vapor originado puede ser aromatizado con varias especies en el agua de cocción otorgándole al alimento un aroma particular y un sabor delicado. Cocinar al vapor un alimento permite conseguir un mejor aspecto y sabor del alimento.



Se emplea esta técnica para realizar la cocción de la corvina rellena de hojas tiernas Heep, con este método se conserva la textura, color, sales y azúcares propias del palmito, las hojas de heep son ingredientes que se encuentran en la cocina de la región Amazónica, para la elaboración del ayampaco, ayudará a crear una nueva combinación de texturas, aromas y sabores particulares de un nuevo plato.

2.1.2 Cocción en elemento gaseoso

“Consiste en cocinar un producto gracias a la acción de la temperatura elevada del aire, en la cual la transferencia de calor se origina por radiación y en algunos casos también por el movimiento de las corrientes de aire” (Pozuelo, 6). Al utilizar esta técnica se consigue que el alimento se cocine lentamente aumentando su jugosidad, se debe utilizar un medio graso para producir la reacción de Maillard y se lo realiza a elevadas temperaturas. Se emplea para cocer piezas grandes de carne, hortalizas en donde adquiere un sabor, aroma y color muy agradables al paladar.

2.1.2.1 Cocer a horno u hornear

Según los autores Myhrvold, Young y Bilet del libro *Modernist Cuisine*, bajo este método los alimentos se cocinan en un medio seco y caliente. Antes de cocer por esta técnica se debe precalentar el horno para que este mantenga una reserva prolongada de energía térmica, debido a que al introducir el alimento la temperatura baja rápidamente. Al introducir el género al horno a una temperatura elevada se debe colocar una pequeña cantidad de grasa, originando una costra exterior que evite la salida de sus líquidos, el calor del horno se transfiere al alimento ocasionando que su humedad se evapore en el aire, el alimento se coloca en moldes o placas a unos 140 – 250°C.



Esta técnica es muy versátil y se utiliza tanto en la cocina de dulce como en la de sal, este método sirve para cocer piezas grandes de carne y pescados se cocen alimentos contenidos en baño maría: como pasteles o soufflés.

Mediante esta técnica se elaboran varias recetas en donde el sabor del palmito se intensifica debido al largo tiempo de cocción, se lo emplea como relleno de recetas de dulce y en la elaboración denominada papillote, que consiste en carnes o pescados envueltos en papel aluminio, satinado u otros elementos que permitan mantener una concentración de calor; se coloca una serie de verduras, especias que ayudarán a que los géneros utilizados absorban todos los aromas y sabores.

2.1.2.2 Asados a la sal

Esta técnica consiste en cubrir un alimento con una capa gruesa de sal marina de aproximadamente 5 cm de lado y lado, la costra formada de sal evita que el alimento pierda aromas y sabores. Con esta técnica el alimento se cose dentro del horno en su propio líquido a una elevada temperatura al finalizar la cocción se debe romper la costra de sal formada y retirar el exceso de sal.

Al palmito se le realiza una cocción en sal para mantener todo su sabor, otorgándole una nueva textura blanda. Acompañará de hojas verdes formando una ensalada fresca que será la guarnición de un salmón en salsa de maracuyá.

2.1.2.3 Asados a la brasa o grill

Esta técnica culinaria es una de las antiguas se fue perfeccionando desde que el hombre descubrió como cocer sus alimentos en fuego directo debido a esto tiene una gran preferencia a nivel mundial. “Consiste en someter un alimento, a la acción del calor transmitida directamente por energía que proporciona la



incandescencia de las brasas de leña, carbón o roca volcánica” (Pozuelo, 7). El alimento se debe colocar sobre una parrilla con poca cantidad de grasa logrando que la parte externa del alimento se marque transmitiendo el calor al interior. Al caer la grasa del alimento y entrar en combustión ocasiona un conjunto de aromas que serán trasferidos al alimento.

Para lograr una asado a la brasa se debe controlar la distribución de calor sobre todo el alimento y tomar en cuenta la altura a la que se encuentra de la brasa y el tamaño de la parrilla.

El palmito se somete a una cocción al grill para que adquiera un sabor ahumado y forme parte de la guarnición. Originando una nueva forma de cocción, manteniendo su textura, pero agregándole un conjunto de aromas.

2.1.3 Cocción en elemento graso

Esta técnica es la manera más rápida de cocinar la superficie de un alimento al igual que en la técnica de hornear, es necesario precalentar el aceite por la misma razón descrita en la otra técnica. El calor se transmite lentamente mediante la conducción, es necesario un medio graso, este puede ser aceite de oliva, girasol o vegetal; estos soportan diferentes temperaturas antes que lleguen al punto de queme. “La temperatura ideal para freír un alimento es de 180°C y para pochar un producto es necesaria una temperatura de 130°C”(Le Cordon Bleu ,48). Al realizar este proceso se obtiene un producto con un exterior crujiente con interior blando, se produce la reacción de Maillard en la parte externa.

Lograr que el alimento se cocine en su interior no solo en su superficie depende de la temperatura y del aceite, a continuación se presenta una tabla de los aceites más utilizados para freír y sus temperaturas.



Tabla 3 Aceites comunes para freír

| GRASA | ESTABILIDAD | PUNTO DE FUSIÓN | PUNTO DE AHUMADO | PUNTO FLASH | NOTAS |
|-------------------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|
| Aceite de palma | Alta | 37°C 99°F | 215-230°C 420-445°F | 300°C 570°F | Minimiza malos olores |
| Aceite de maíz | Moderada baja | -11 a -8 °C 12 – 18°F | 230°C 445°F | 275°C 525°F | Drena bien |
| Aceite de girasol | Baja | -17°C 1°F | 225-245 °C 435-475°F | 275°C 525°F | Aceite pobre- suele hacer espuma |
| Aceite de oliva extra virgen | Moderada | -6°C 21°F | 210°C 410°F | 232°C 445°F | Sabor distintivo se vuelve acre |

Fuente: Modernist Cuisine

Es necesario conocer las temperaturas que soporta cada tipo de aceite para de esta manera no llegar a quemar el aceite y que quede inservible. El tipo de aceite dependerá del alimento que se quiera cocer además de las características de sabor que se le quiera agregar al producto.

Mediante este método se pierde pocos líquidos especialmente aquellos a los que se les coloca una capa exterior como son los empanizados o enharinados. Se distingue dos tipos de cocción en medio graso los que son a profundidad y los que necesitan pequeñas cantidad de grasa además se debe tener en cuenta el tamaño, el tipo de alimento y el terminado que se le quiera dar producto.



2.1.3.1 Fritos en poca grasa

“Se utiliza para aquellos productos que logran terminar su cocción con pequeñas cantidades de materia grasa” (Pozuelo y Pérez,9). En otros casos los alimentos son sometidos a algún otro tipo de cocción, dentro de esta técnica la más utilizada es una serie de rebozados, empanizados o con cualquier otro tipo de cobertura para el alimento esto le otorga un toque crujiente y evita la pérdida de líquidos del alimento.

Se emplea esta técnica para la elaboración de palmitos apanados en panko; este producto es una especie de miga de pan que posee hojuelas muy uniformes y ligeras se utiliza en la cocina asiática. Al emplear esta técnica se logra que el palmito adquiera una textura crujiente pero conservando su textura tierna, logrando combinarlo con productos que en la actualidad son muy apreciados en la cocina contemporánea y que sean más interesantes al consumirlo.

2.1.3.2 Salteados

Mediante esta técnica se consigue una rápida caramelización del alimento, “se realiza a elevada temperatura con una mínima cantidad de grasa” (Pozuelo y Pérez, 9); este se cuece tanto por el calor del sartén como por el del aceite. Es perfecta para mantener el sabor, textura y conservar la mayor parte de los nutrientes propios del alimento. Se debe tener en cuenta que todos los productos tengan dimensiones parecidas para que la cocción sea homogénea. Este modo de cocción es muy rápido por lo que en algunas ocasiones se someten a los alimentos a otros métodos de cocción: hervir y blanquear.

Se emplea esta técnica al palmito, junto con las vieras para que adquiera una textura jugosa y una apariencia dorada. Al emplear esta técnica se conserva el interior blando del palmito, se le otorga un aroma particular que es mucho más atractivo.



Finalmente se revisará dos técnicas culinarias; la primera es un método utilizado para la terminación de un plato, en donde todos los demás alimentos ya están cocidos. La segunda es utilizada como un método de conservación de larga duración para un alimento, también se puede realizar la técnica de cocción al vacío o en su terminología francesa *sous-vide*.

2.1.3.3 Gratinar

Mediante este método se cocina el alimento con calor radiante, en donde el alimento se dora rápidamente, realizándose una costra dorada y de color marrón que permite que los alimentos mantengan su jugosidad y retengan en su interior todos los aromas, según los autores Myhrvold, Young y Bilet. Para poder gratinar un alimento se debe cubrirlo con mantequilla, queso rallado, salsas o pan rallado; se lo realiza con calor seco superior en el horno, en la salamandra o con un soplete. Este método es muy rápido en un horno normal con gratinador, se debe tener cuidado debido a que la distribución de calor es irregular.

Se utiliza esta técnica para elaborar palmitos al gratin, otorgándole un sabor especial y dándole un toque crujiente a la preparación. Se mantiene la textura blanda del alimento y se le añade jugosidad gracias a la salsa que se le añade a la elaboración.

2.1.4 Empacado al vacío

“Es un método de conservación que consiste en la extracción del oxígeno de la bolsa que contiene al alimento” (Pozuelo y Pérez,22), esto evita que se den ciertas reacciones químicas y que crezcan microorganismos que provoquen deterioro del alimento. A mayor tiempo de vacío mayor extracción de aire,

logrando que el alimento se aislé deteniendo el proceso de descomposición normal del mismo.

Con este método se prolonga la vida útil del alimento, se mantiene mejor la textura, se mantienen la sutileza del sabor y también se combina con otros métodos que aumentan considerablemente la durabilidad del producto como son la refrigeración y la congelación; un alimento empacado al vacío con refrigeración a 2°C dura aproximadamente de 6 a 21 días, en congelación a -18°C tiene una duración de hasta 12 meses.

Se puede empacar al vacío:

Alimentos grandes o porcionados totalmente limpios.

Alimentos ya marinados.

Productos cocidos con o sin medio líquido.

Alimentos pre cocidos.

El palmito presenta 3 fases a partir de su cosecha, en la primera se retira la última capa que lo protege y se lo observa de un color marfil totalmente uniforme en todo su largo, mantiene una textura firme y soporta cortes, al porcionar el palmito con el cuchillo se observa que se comienza el proceso de oxidación tomando un color café claro que se va acentuando al pasar el tiempo.



Fotografía 7 Primera fase del palmito fresco

Fuente: María Belén Sánchez.

El palmito en la segunda fase comienza a presentar una pérdida de su cantidad acuosa, por lo que comienza a secarse presentando una fibras , con pocos dias se presenta este cambio solo en ciertas partes del producto y al pasar el tiempo se va prolongando. En esta fase su sabor sigue siendo el mismo, solo su forma compacta va desapareciendo por lo que no se puede realizar ningún corte.

En la última fase de la descomposición a pesar de estar en refrigeración, se observa unas partes oscuras y presenta un moho en la última capa de protección del palmito. Esta capa se desprende sola no como en las otras fases en las que es necesario retirarla con un cuchillo. El interior del palmito es totalmente de un color café oscuro y se desprende en muchísimos fibras.



Fotografía 8 Palmito en su última fase

Fuente: María Belén Sánchez.

Al realizar toda esta observación al producto se decidió corregir la durabilidad del palmito para que no suceda el desprendimiento de las fibras y la oxidación propia que se da en el producto. Se utiliza este método de conservación para mantener todas sus características organolépticas, principalmente su textura se observó que al pasar el tiempo este comienza a tomar un color marrón y a perder su forma compacta debido a la cantidad de agua que contiene este

producto, su deterioro es rápido estos cambios se observan a partir de 4 día de su cosecha.

Para empacar al vacío el palmito en su estado natural se retira las capas propias de este producto que lo protegen, se lo corta en pedazos uniformes de 8 cm. de largo y se introducen las hierbas aromáticas, el aceite de olivo o mantequilla que potencializan su aroma y sabor.

Finalmente se realiza a un 40% de extracción de oxígeno y se procede a su sellado y etiquetado en donde se coloca la fecha y los ingredientes con los que se empacó al vacío, se procedió al congelamiento del producto para observar si no existe ningún tipo de cambio en el producto, en la bolsa y confirmar si la presión a la que se sometió al palmito es la correcta.

A la misma presión se somete el palmito para las elaboraciones de dulce, este fue empacado con un almibar ligero de hierba luisa, se decidió empacarlo así para que no pierda su color, también para que adquiriera un aroma a hierba luisa y se impregne con un sabor dulce. Su durabilidad es de 6 días y se lo mantiene en refrigeración. Para evitar la oxidación inmediata que ocurre al cortar el palmito se lo bañara con un jugo de naranja y maracuyá.



Fotografía 9 Primera fase del palmito fresco para receta de sal

Fuente: María Belén Sánchez.



Fotografía 10 Primera fase del palmito fresco para receta de dulce

Fuente: María Belén Sánchez.

El palmito en su fase número dos antes descrito, se lo empaca a un 15% esto debido a que la textura es más delicada y poco firme. Se lo empacó así para posteriormente ser utilizados en salsas o purés que requieran una textura más delicada.



Fotografía 11 Palmito empacado al 15%

Fuente: María Belén Sánchez

2.1.5 Cocina al vacío o Sous vide

Es una de las técnicas más modernas que se utiliza en la cocina contemporánea es la combinación del método de conservación empacado al vacío con este tipo cocción a baja temperatura y por un tiempo prolongado, mediante la cocción a baño maría o en un horno combi en donde se puede controlar la temperatura.



El alimento debe estar totalmente frío y ya marinado. Al realizar la cocción sous vide se retiene todos los nutrientes y aromas del producto también reduce la pérdida de peso, debido a este proceso el alimento alcanza una homogeneidad y una jugosidad incomparable.

El proceso para aplicar esta técnica es; empacar el palmito totalmente frío y crudo se le añadió diferentes hierbas para que adquiriera aromas, debido a la larga cocción propia de este sistema el palmito se torna más blando pero mantiene su textura totalmente firme y mejora su color. El palmito con esta técnica es un elemento que aporta textura y aroma a la ensalada fresca.

También se utilizará esta técnica para las elaboraciones de dulce en donde obtendrá una cocción totalmente uniforme del palmito y una textura más delicada, perfecta para la elaboración de salsas y mousse.

2.2 Técnicas de pastelería y repostería: masa hojaldrada, caramelizar, jaleas, mousses, cremas y rellenos.

Para la elaboración de postres al plato o también denominados postre de restaurantes se necesita aplicar todas las técnicas de repostería para poder crear nuevas preparaciones con texturas y sabores originales. Para la elaboración de los postres se utilizó como base todas las técnicas que se utilizan en la pastelería que permiten obtener un producto de calidad estas son:

Batir: es la acción de remover enérgicamente varios ingredientes en diferentes estados con la finalidad de cambiar la textura y el estado; esto se da debido a la incorporación de aire consiguiendo aumentar el volumen. Estos ingredientes deben tener un alto porcentaje de materia grasa para poder emulsificar. Es una de las técnicas fundamentales en la pastelería debido a que de esta dependerá la ligereza y esponjosidad de la preparación final, como lo indica García Davit y Víctor Navarro en su libro “Elaboraciones básicas para pastelería y repostería”.

Mezclar: consiste en ligar ciertos ingredientes sin darles exceso de trabajo, que no tienen cuerpo ni volumen se realiza con movimientos circulares.



Tamizar; se emplea para retener las impurezas de algún ingrediente en la tela del tamiz. También se utiliza para airear algunos polvos para facilitar su integración con otras materia primas.

El empleo de materia prima de calidad es muy importante para lograr realizar todas las elaboraciones gastronómicas de repostería, los principales ingredientes son; leche, mantequilla, crema de leche, huevo, harina.

Existen varias formas de clasificar una masa como las describe el autor Sabess en su libro Técnicas de pastelería profesional Buenos Aires.

Estas pueden ser según su textura, los ingredientes o el proceso de elaboración según esto se clasificará en:

Pastas secas: se denomina así por su textura y aspecto debido a la reacción de los azúcares y las grasas o de ambos.

Masas montadas: su nombre se debe a la emulsión originada por el huevo que es el ingrediente principal resultado una masa blanda y esponjosa.

Masas leudadas: son masas que dentro de sus ingredientes tienen una concentración de gas carbónico, que produce la levadura en la masa, provocando que esta incremente hasta tres veces su volumen durante el proceso de fermentación el resultado final es una masa blanda.

Pastas escaldadas: se realizan una cocción inicial sobre fuego para evaporar la humedad contenida en la masa y luego pasará por cocción en horno que le dará un toque ligeramente crujiente a la elaboración.

2.2.1 Bizcocho

Los bizcochos pertenecen a las masas montadas son preparaciones aireadas y esponjosas, los ingredientes base para esta elaboración son: huevos, harina y azúcar pueden o no contener materia grasa dentro de su preparación. El volumen de esta aumenta debido a la introducción de aire a consecuencia del



batido en donde se emulsiona el huevo y la azúcar. Son colocados dentro de placas o moldes introducidos al horno para su cocción.

Existen varios tipos de bizcochos estos son:

- Ligeros
- Pesados

Los bizcochos ligeros son masas totalmente esponjosas y que tienen una miga suave, no contienen ninguna tipo de materia grasa. Se realiza una emulsión con el azúcar en tres tiempos, introduciendo la mayor cantidad posible de aire. La harina se coloca en la misma proporción que el azúcar logrando una masa totalmente aireada. Este tipo de bizcocho es muy empleado en la repostería se lo humedece con cualquier tipo de almíbar.

Los bizcochos pesados son los que contienen mantequilla en su elaboración lo que ocasiona que sea menos esponjosos por lo que se añade mayor cantidad de gasificante (polvo de hornear) para agregar volumen. Al adicionar mantequilla se le otorga un mayor sabor, suavidad y aromas a la preparación final.

Se aplica la técnica de elaboración de un bizcocho pesado o también denominado key de palmito este es de tipo pesado, el palmito mantiene su sabor a pesar de la mezcla que se realiza con otros productos, este es un elemento de un postre al plato.

2.2.2 Hojaldre

Dentro de las pastas secas se encuentra la masa de hojaldre que resulta crujiente debido a la cantidad de grasa que contiene dentro de su receta. Existen algunas teorías sobre la aparición del hojaldre la más acertada dice que;

Surgió en 1613 por el francés Claude le Lorraine un aficionado a la pastelería, esta preparación surgió gracias a un error que se cometió al



elaborar una receta muy popular en el siglo XVIII, en donde se olvidó colocar la grasa que era la que la elevaba entonces decidió extender la masa finamente y colocar la capa de grasa olvidada anteriormente, repitió este proceso hasta terminar con toda la materia grasa predestinada desde el inicio. Estiró la masa, cortó las piezas, y las coció. Su sorpresa fue mayúscula cuando al salir del horno comprobó que los pasteles que elaboraba frecuentemente tenían un aspecto hojaldrado y mucho más ligero [...] Careme es quien popularizó la masa y la denominó hojaldre además le añadió huevo (García, 46-47).

Se emplea la técnica para elaborar hojaldre con un relleno de canela, manzana y palmito. Este ingrediente se introduce a las recetas de dulce para que aporte con todas sus características organolépticas se eligió el hojaldre porque aporta un toque crocante.

2.2.3 Cremas

La base para la mayoría de estas cremas son los huevos, leche, almíbar, mantequilla y esencias o aromas. Estas son importantes en la repostería, su periodo de duración es corto, debido a su composición, la preparación es muy delicada se toma en cuenta su calidad, textura y sabor. Existen cuatro cremas madres estas son inglesa, pastelera, chantilly y mantequilla.

Crema pastelera se realiza con leche, azúcar, huevos y algún espesante para darle mayor firmeza para que se pueda rellenar varias preparaciones.

Se empaca en pedazos el palmito con un almíbar de canela y se realizará una cocción en sous vide a baja temperatura intensificando sabor y aromas. Con esta técnica se logra que el producto mantenga un mejor color para luego incorporarlo a la elaboración de la crema pastelera.



2.2.4 Jaleas- almíbares

Estas elaboraciones pertenecen a las salsas modernas en la repostería, son consideradas así debido a su corto tiempo de realización y a que no constan en las salsas madres junto con arropes y sirop. Estas son preparaciones en donde el líquido y la azúcar están en igual proporción. Otras salsas modernas son las reducciones, infusiones, compotas, mermeladas, dulce y coulis su relación es de 2 a1 fruta o liquido más azúcar, estas tienen diferentes texturas. Son empleadas para salsear los postres o darles color y aportar con otras texturas.

Para poder realizar cualquiera de las salsas mencionadas anteriormente es necesario conocer los diferentes puntos del azúcar:

Tabla 4 Puntos de cocción del azúcar.

| PUNTO | GRADOS CELSIUS °C | GRADOS FAHRENHEIT °F |
|-----------------|-------------------|----------------------|
| Hilo | 110 | 230 |
| Bola suave | 115 | 240 |
| Bola firme | 118 | 245 |
| Bola dura | 122-127 | 250-260 |
| Crujiente suave | 130-132 | 265-270 |
| Crujiente | 135-138 | 275-280 |
| Crujiente duro | 143-155 | 290-310 |
| Caramelo | 160-170 | 320-340 |

Fuente: Repostería

Se aplica esta técnica para elaborar uno de los postres al vaso denominado panacotta de queso con almíbar de hierba luisa y palmito. Se empieza infusionando la hierba luisa para posteriormente realizar un almíbar, se lo coloca en la bolsa junto con el palmito se lo empaca al vacío posteriormente se lo cocina con la técnica de sous vide.



Se realiza jaleas y coulis de palmito para aportar a los postres al plato con mayor variedad de texturas, se deberá realizar varias infusiones con plantas que le otorguen un color.

2.2.5 Mousse

“Son preparaciones aireadas y ligeras de origen francés, la incorporación de aire se puede realizar por diferentes métodos, se lo utiliza en la realización de postres o como relleno de tortas” (Sabess, 192). Es un postre semifrío que se debe mantener en refrigeración después de haber sido elaborado. Los ingredientes principales son: crema de leche, huevos, azúcar y pulpa de frutas.

Para la preparación de un mousse se debe realizar un merengue italiano; el almíbar debe alcanzar los 120 °C e incorporarlo al bol en donde se están batiendo las claras. Se procede a montar la crema de leche a punto de letra, esta se añade al final de la preparación de forma envolvente.

Para aplicar esta técnica se somete al palmito a una cocción partiendo de un líquido en ebullición, este líquido estará aromatizado con especias dulces y se agregará ataco para dar color al palmito. Se cocción aproximadamente unos 20 minutos, se retira el líquido, se tritura y se pasa por un chino para que la pulpa quede totalmente lisa. Finalmente para elaborar el mousse se realiza un almíbar con la pulpa de palmito que llegue a los 120°C y se continúa con el proceso normal de elaboración antes descrito.



CAPÍTULO III

PROPUESTA GASTRONÓMICA

3.1 ENTRADAS

3.1.1 Crumble de parmesano y cremoso de palmito en hoja de ajo



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: CRUMBLE DE PARMESANO Y CREMOSO DE PALMITO PPL: ENTRADA PARTIDA: FRÍA FECHA: 12/JULIO/2016 | | | | | | |
|--|------------------|-----|----------|------------|-----------|--------------|
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U.C | C. NET A | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 36 | Queso parmesano | g. | 36 | 100% | 4.35 | 0.55 |
| 75 | Mantequilla | g. | 75 | 100% | 2.78 | 0.90 |
| 75 | Harina | g. | 175 | 100% | 2.10 | 0.10 |
| 60 | Huevo | g. | 50 | 83,3% | 0.15 | 0.15 |
| 75 | Crema de leche | ml | 75 | 100% | 1.10 | 0.33 |
| 1 | Nuez moscada | g. | 1 | 100% | 1.90 | 0.01 |
| 37 | Limón- zumo | ml | 10 | 27% | 0.15 | 0.15 |
| 360 | Palmitos frescos | g. | 180 | 50% | 2.00 | 1.44 |
| 100 | Queso crema | g. | 100 | 100% | 2.50 | 1.00 |
| 3 | Hojas de ajo | g. | 2 | 90% | 0.50 | 0.15 |
| 1 | Echalotes | g. | 1 | 90% | 0.50 | 0.01 |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------|----|-----|------|------|--------|
| 125 | Arroz | g. | 125 | 100% | 0.70 | 0.17 |
| 1 | Curry | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.01 |
| 5 | Pepinillo | g. | 2 | 87% | 0.50 | 0.05 |
| 2 | Gelatina sin sabor | g. | 2 | 100% | 1.10 | 0.06 |
| 1 | Sal | g. | 1 | 100% | 0.53 | 0,01 |
| 1 | Pimienta | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$5.10 |

CANT. PRODUCIDA: 180 g.

CANT. PORCIONES: 2

DE: 90 g.

Costo porción: \$2.50

TÉCNICAS

Crumble de parmesano

- Cocer el huevo, extraer la yema y rallarla.
- Pomar la mantequilla e incorporar el queso parmesano rallado.
- Adicionar pimienta y nuez moscada.
- Agregar 25 ml de crema de leche y adicionar la mitad de la harina.
- Colocar la preparación sobre papel film e incorporar la harina sobrante, adicionar la yema.
- Refrigerar la preparación , colocarla en un silpat
- Hornearla a 180°C durante 15 minutos.

Cremoso de palmito

- Cocer partiendo de un líquido de ebullición, este líquido está aromatizado con las hojas de ajo y sal cocer el palmito cortado en pedazos pequeños durante 15 minutos.
- Procesar el palmito y adicionar los echalotes, el zumo de limón.
- Suavizar el queso crema y añadir el palmito.
- Finalmente añadir la crema de leche y la gelatina. -Colocar la preparación en un vaso y refrigerarla.

Crocante de arroz

- Cocer con sal y curry el arroz.
- Procesarlo y estilarlo de manera uniforme sobre un silpat y papel film.

FOTO





| | |
|--|--|
| -Deshidratarlo en un horno a 118°C durante 10 minutos. | |
|--|--|

| RECETA: | | |
|---|---|--|
| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
| -Palmito limpio y cocido. -Echalotes en brunoise. -Chiffonade de las hojas de ajo. -Crema de leche montada. -Arroz procesado. -Pepinillo en rondelles. | Crumble de parmesano. Cremoso de palmito. Crocante de arroz. Rebanadas de pepinillo. | El crumble de parmesano se le puede dar varias formas. |



3.1.2 Sushi de palmito con salsa de mandarina y soya




FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: SUSHI DE PALMITO CON SALSA DE MANDARINA Y SOYA | | | | | | |
|---|---------------------|------|----------|------------|-----------|--------------|
| PPL: ENTRADA | | | | | | |
| PARTIDA: FRIA | | | | | | |
| FECHA: 12/JULIO/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NET A | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 250 | Arroz de sushi | g. | 250 | 100% | 13.15 | 1.64 |
| 50 | Vinagre de arroz | ml | 50 | 100% | 10 | 1.00 |
| 3 | Sal | g. | 3 | 100% | 0.52 | 0.01 |
| 80 | Azúcar | g. | 80 | 100% | 0.50 | 0.16 |
| 3 | Algas nori | g. | 3 | 100% | 5.70 | 1.71 |
| 150 | Zucchini amarillo | g. | 130 | 87% | 0.43 | 0.14 |
| 150 | Zucchini verde | g. | 130 | 87% | 0.43 | 0.14 |
| 245 | Aguacate | g. | 185 | 76% | 0.55 | 0.55 |
| 500 | Palmito fresco | g. | 250 | 50% | 2.00 | 2.00 |
| 125 | Camarón con cáscara | g. | 250 | 50% | 5.10 | 1.40 |
| 20 | Salsa de soya | ml. | 20 | 100% | 1.75 | 0.20 |
| 182 | Mandarina-zumo | ml. | 65 | 36% | 0.20 | 0.20 |
| 50 | Col morada | g. | 37 | 74% | 0.40 | 0.04 |
| 75 | Queso crema | g. | 75 | 100% | 2.50 | 0.75 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |



| | | | | | | |
|--|--|----------|--|--|--|--------|
| | | | | | | \$9.94 |
| CANT. PRODUCIDA: 144 g. | | | | | | |
| CANT. PORCIONES: 18 | | DE: 8 g. | | Costo porción:\$ 0.55 | | |
| TÉCNICAS -Desalmidonar el arroz de sushi. -Hidratar 1 hora el arroz. -Cocer a presión el arroz. -Enfriar el arroz inmediatamente. -Mezclar el vinagre con el azúcar y la sal hasta que estos se disuelvan. -Aderezar el arroz con la preparación del vinagre este se lo esparce en forma de hilo sobre el arroz. -Cocer al vapor los slice de palmito antes de esto se los sumerge en jugo de mandarina. -Cortar en brunoise el palmito es su estado natural y mezclar con el arroz de sushi. -Armar los hosomakis o rollos de sushi. - Reducir la salsa de soya, el zumo de mandarina y el azúcar. | | | | FOTO  | | |



RECETA:

| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -Palmito limpio. -Gohan o arroz blanco cocido. -Shari o aderezo de vinagre. -Zucchini y aguacate en slice. -Palmito en slice. - Palmito en brunoise. -Queso crema ablandado. -Hojas col morada en juliana fina. - Camarón cocido. -Algas nori. | <ul style="list-style-type: none"> Arroz aderezado. Salsa de soya y mandarina. Tres hosomaki o rollos de sushi. | <p>La cocción del arroz debe ser 10 minutos a fuego alto y fuego mínimo 11 minutos. Reservar 15 minutos.</p> <p>Se debe utilizar la esterilla de bambú.</p> <p>Antes de cocer el palmito se lo sumerge en jugo de mandarina para evitar su oxidación temprana.</p> <p>Dejar dos centímetros libres del alga nori para poder sellar.</p> <p>Para cortar los rollos de sushi se debe mojar y limpiar el cuchillo.</p> |



3.1.3 Palmitos rellenos con frutos de mar



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: PALMITOS RELLENOS CON FRUTOS DE MAR | | | | | | |
|---|------------------|------|----------|------------|-----------|--------------|
| PPL: ENTRADA | | | | | | |
| PARTIDA: CALIENTE | | | | | | |
| FECHA: 12/JULIO/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NET A | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 140 | Palmitos frescos | g. | 70 | 50% | 2.00 | 0.56 |
| 50 | Mejillones | g. | 20 | 40% | 7.00 | 0.28 |
| 13 | Zanahoria | g. | 10 | 76% | 0,50 | 0.10 |
| 25 | Pulpo limpio | g. | 20 | 80% | 7.00 | 0.28 |
| 13 | Apio | g. | 10 | 77% | 0.80 | 0.03 |
| 1 | Ajo | g. | 1 | 90% | 0.50 | 0.01 |
| 1 | Echalotes | g. | 1 | 90% | 0.50 | 0.01 |
| 1 | Tomillo fresco | g. | 1 | 90% | 0,75 | 0.02 |
| 500 | Fondo de pescado | ml. | 500 | 100% | 3.00 | 1.50 |
| 28 | Tomate | g. | 10 | 35% | 0.75 | 0.17 |
| 15 | Vino blanco | ml. | 15 | 100% | 3.03 | 0.03 |
| 5 | Mantequilla | g. | 5 | 100% | 2.78 | 0.06 |
| 37 | Zumo de limón | ml. | 10 | 27% | 0.15 | 0.15 |
| 3 | Perejil | g. | 2 | 40% | 0.25 | 0.01 |
| 5 | Aceite de oliva | ml. | 5 | 100% | 2.13 | 0.06 |
| 1 | Pimienta | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|--------|
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | |
| | | | | | | \$3.29 |
| <p>CANT. PRODUCIDA: 200 g.</p> <p>CANT. PORCIONES: 1 DE: 200 g. Costo porción: \$3.28</p> | | | | | | |
| <p>TÉCNICAS</p> <p>Palmitos en sous vide</p> <p>-Introducir el fumet de pescado a la bolsa de empaque al vacío, colocar los pedazos de palmito.</p> <p>-Empacar los palmitos con una extracción de oxígeno de 15%.</p> <p>Cocer al vacío durante 2 horas a 40°C.</p> <p>Relleno</p> <p>-Acitronar el ajo, apio, zanahoria y los echalotes. Incorporar el vino blanco, dejar reducir y añadir la pasta de tomate, el pulpo y los mejillones.</p> <p>-Saltear los mejillones con mantequilla y dejar cocer con vino blanco.</p> | | | | <p>FOTO</p>  | | |



| RECETA: | | |
|---|--|--|
| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
| <ul style="list-style-type: none"> -Fumet de pescado. -Palmito limpio. -Pulpo en brunoise. -Mejillones sin cáscara. -Mejillones con cáscara. -Zucchini amarillo y verde en slice. -Puré de tomate. - Zanahoria y apio en brunoise. - Ajo y echalotes en brunoise fino. | <p>Palmitos cocidos en sous vide.</p> <p>Relleno de mariscos.</p> <p>Salsa roja de mariscos.</p> <p>Mejillones salteados en mantequilla.</p> | <p>Antes de realizar cualquier corte en el palmito fresco se lo debe introducir por el zumo de limón evitando la oxidación temprana.</p> |



3.1.4 Palmitos al gratín



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: PALMITOS AL GRATÍN | | | | | | |
|---|--------------------------|------------|--------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|
| PPL: ENTRADA | | | | | | |
| PARTIDA: CALIENTE | | | | | | |
| FECHA: 05/ABRIL/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIEN TES | U.C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 40 | Palmitos fresco | g. | 20 | 50% | 2.00 | 0.16 |
| 187 | Papa china | g. | 94 | 50% | 0.40 | 0.15 |
| 125 | Tocino | g. | 125 | 100% | 5.00 | 1.25 |
| 20 | Cebolla | g. | 18 | 87% | 0.45 | 0.02 |
| 70 | Queso mozzarella | g. | 70 | 100% | 4.70 | 1.32 |
| 50 | Crema de leche | ml. | 50 | 100% | 1.10 | 0.22 |
| 140 | Tomate | g. | 50 | 35% | 0.75 | 0.27 |
| 10 | Albahaca | g. | 9 | 90% | 0.80 | 0.06 |
| 4 | Ajo | g. | 3 | 90% | 0.50 | 0.03 |
| 1 | Sal | g. | 1 | 100% | 0.53 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$3.49 |
| CANT. PRODUCIDA: 200 g. | | | | | | |

| CANT. PORCIONES: 2 | | DE: 100 g. | Costo porción: \$1.75 |
|---|--|--|-----------------------|
| <p style="text-align: center;">TÉCNICAS</p> <p>Timbal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cocer la papa china y procesarla, logrando un puré ligero. -Dorar el tocino junto con la cebolla, agregar la crema de leche y dejar reducir. Rectificar sal y pimienta. - Montar una capa de papa china, una de relleno de tocino. -Gratinar la última capa de palmitos con queso gruyere unos 15 minutos. <p>Salsa pomodoro</p> <p>Acitronar el ajo y la cebolla, agregar el concasse de tomate y la albahaca, dejar reducir a baja temperatura.</p> <p>Crocante de papa china</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cocer con sal la papa china. -Procesar y estilar de manera uniforme sobre un silpat y papel film. -Deshidratar en un horno a 118°C durante 10 minutos. | | <p style="text-align: center;">FOTO</p>  | |



| RECETA: | | |
|--|---|---------------|
| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
| <ul style="list-style-type: none"> -Papa china cocida y procesada. -Palmito limpio cortado en círculos de un 1cm de ancho. -Concasse de tomate. -Cebolla en juliana fina. -Ajo y cebolla en brunoise -Brunoise de tocino. -Chiffonade de albahaca. - Hojas de albahaca. -Vinagreta. | <p>Timbal con base de papa china, relleno de tocino, palmitos y queso gruyere.</p> <p>Salsa pomodoro.</p> <p>Crocante de papa china</p> | |



3.2 FUERTES

3.2.1 Corvina con vegetales silvestres en vapor de guayusa acompañada de un risotto de palmito



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: CORVINA CON VEGETALES SILVESTRES EN VAPOR DE GUAYUSA ACOMPAÑADA DE UN RISOTTO DE PALMITO | | | | | | |
|--|------------------------------|------|---------|------------|-----------|--------------|
| PPL: FUERTE | | | | | | |
| FECHA: 12/AJULIO/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 250 | Filetes de corvina de roca | g. | 250 | 100% | 6.00 | 3.00 |
| 5 | Hojas tiernas de Santa María | g. | 4 | 80% | 0.75 | 0.05 |
| 10 | Hojas secas de guayusa | g. | 10 | 100% | 1.00 | 0.10 |
| 80 | Mango | ml. | 50 | 62% | 0.75 | 0.75 |
| 100 | Arroz arborio | g. | 100 | 100% | 12.23 | 1.22 |
| 15 | Vino blanco | ml. | 15 | 100% | 3.03 | 0.03 |
| 15 | Cebolla | g. | 13 | 87% | 0.45 | 0.13 |
| 4 | Ajo | g. | 3 | 90% | 0.50 | 0.03 |
| 10 | Queso parmesano | g. | 10 | 100% | 4.35 | 0.17 |
| 15 | Crema de leche | g. | 15 | 100% | 1.10 | 0.07 |
| 200 | Palmitos frescos | g. | 100 | 50% | 2.00 | 0.80 |
| 3 | Hoja de heep | g. | 3 | 90% | 0.75 | 0.03 |
| 12 | Zucchini | g. | 10 | 87% | 0.43 | 0.05 |

| | | | | | | |
|---|----------------|----|---|-----|------|------|
| | verde | | | | | |
| 5 | Lechuga morada | g. | 4 | 80% | 0.40 | 0.02 |

RECETA:

| | | | | | | |
|-----------------|----------|----|---|------|------|--------|
| 2 | Sal | g. | 2 | 100% | 0.52 | 0.01 |
| 5 | Azúcar | g. | 5 | 100% | 0.50 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$6.49 |

CANT. PRODUCIDA: 350 g.

CANT. PORCIONES: 1

DE: 350 g.

Costo porción: \$6.49

TÉCNICAS

Genero corvina

-Enrollar la corvina de roca con las hojas de Santa María y

- Cocer al vapor con hojas de guayusa seca la corvina enrollada.

Risotto de palmito

-Acitronar el ajo, la cebolla y el arroz arborio. Incorporar el vino blanco dejar reducir.

- Al momento de la tercera cocción, se agrega el palmito en brunoise partiendo de un líquido en ebullición. Al finalizar la cocción se agrega la crema de leche se reduce y se incorpora queso parmesano rallado.

Salsa

- Acitronar la cebolla, el ajo. Añadir el vino blanco dejar reducir, incorporar el mango, azúcar, vinagre. Dejar cocer a baja temperatura hasta que tenga consistencia.

- Emulsificar el aceite, el vinagre y adicionar sal y pimienta.

FOTO





| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
|---|---|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> -Ajo y cebolla en brunoise fino. -Mango en brunoise. -Palmito limpio en brunoise. - Queso parmesano rallado. -Hojas de heep y Santa María en chifonade. - Filetes de corvina marinados con sal, pimienta y vino blanco. -Zucchini en slice. - Fondo de ave. -Vinagreta. | <ul style="list-style-type: none"> Risotto de palmito. Ensalada fresca. Corvina rellena de hojas de heep y Santa María. Salsa de mango. Vinagreta. | |



3.2.2 Papillote de tilapia acompañado de palmitos empanizados en panco



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: PAPILOTE DE TILAPIA ACOMPAÑADO DE PALMITOS EMPANIZADOS EN PANCO | | | | | | |
|---|-------------------|------|----------|------------|-----------|--------------|
| PPL: FUERTE | | | | | | |
| FECHA: 12/JULIO/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NET A | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 15 | Hojas de bijao | g. | 8 | 53% | 1.00 | 0.02 |
| 180 | Filete de tilapia | g. | 180 | 100% | 5.50 | 1.98 |
| 10 | Pimiento rojo | g. | 7 | 70% | 0.15 | 0.15 |
| 10 | Pimiento amarillo | ml. | 7 | 70% | 0.25 | 0.25 |
| 10 | Pimiento verde | g. | 7 | 70% | 0.15 | 0.15 |
| 13 | Zanahoria | g. | 10 | 76% | 0,50 | 0.10 |
| 182 | Naranja-zumo | ml. | 65 | 36% | 0.15 | 0.15 |
| 182 | Mandarina-zumo | ml. | 65 | 36% | 0.20 | 0.20 |
| 5 | Azúcar | g. | 5 | 100% | 0.50 | 0.02 |
| 10 | Vino blanco | ml. | 10 | 100% | 3.03 | 0.02 |
| 15 | Harina | g. | 15 | 100% | 0.50 | 0.02 |
| 120 | Palmito fresco | g. | 60 | 50% | 2.00 | 0.50 |
| 20 | Panco | g. | 20 | 100% | 2.80 | 0.22 |
| 60 | Huevo | g. | 50 | 83,3% | 0.15 | 0.15 |
| 1 | Sal | g. | 1 | 100% | 0.53 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |



| | | | | | | |
|---|--|-----------|---|-----------------------|--|--------|
| | | | | | | \$3.96 |
| CANT. PRODUCIDA: 370g. | | | | | | |
| CANT. PORCIONES: 1 | | DE:370 g. | | Costo porción: \$3.96 | | |
| TÉCNICAS -Empanizar el palmito con el panco, pasándolo primero por harina, huevo y panco. -Realizar un fritura a baja profundidad a 180°C. - Realizar un papillote con hoja de bijao, colocando los pimientos y la zanahoria. -Reducir el zumo de naranja y mandarina con el azúcar, adicionar sal y pimienta. | | | FOTO  | | | |

| RECETA: | | |
|--|---|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
| -Tomates cherry en mitades. -Suprema de naranja. -Cáscara de naranja cortada en juliana fina. -Pimiento rojo, verde y amarillo en juliana. -Marinar la tilapia con sal, pimienta y vino blanco. -Huevo batido. -Palmito limpio y sumergido en zumo de naranja. | Palmitos empanizados en paco. Ensalada fresca con leche, tomate cherry. Salsa de mandarina y naranja. Papillote de tilapia en hoja de bijao. Cáscaras de naranja en azucaradas. Vinagreta de lima. | Al realizar el papillote se debe cerrar por completo con la hoja de bijao para la presentación se utilizara otra hoja blanqueada. Se debe sumergir el palmito en un líquido en ebullición para darle una primera cocción y terminar la cocción en poca grasa. |



3.2.3 Salmón en salsa de maracuyá ensalada de rúcula con palmitos en sal y nuez



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: SALMÓN EN SALSA DE MARACUYÁ ENSALADA DE RÚCULA CON PALMITOS EN SAL Y NUEZ PPL:FUERTE PARTIDA: CALIENTE FECHA: 20/JULIO/2016 | | | | | | |
|--|------------------|------|---------|------------|-----------|--------------|
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 150 | Filete de salmón | g. | 150 | 100% | 7.85 | 5.23 |
| 10 | Aceite de olivo | ml. | 10 | 100% | 2.12 | 0.14 |
| 120 | Maracuyá-zumo | g. | 62 | 52% | 0.25 | 0.25 |
| 30 | Azúcar | g. | 30 | 100% | 0.50 | 0.03 |
| 10 | Vino blanco | ml. | 10 | 100% | 3.03 | 0.05 |
| 2 | Rúcula | g. | 2 | 90% | 1.31 | 0.04 |
| 5 | Nuez | g. | 50 | 100% | 4.57 | 0.10 |
| 10 | Crema de leche | ml. | 10 | 100% | 1.10 | 0.05 |
| 63 | Zanahoria | g. | 47 | 76% | 0.50 | 0.25 |
| 250 | Sal en grano | g. | 250 | 100% | 0.30 | 0.60 |
| 150 | Palmitos frescos | g | 75 | 50% | 2.00 | 0.50 |
| 182 | Mandarina-zumo | g. | 65 | 36% | 0.20 | 0.20 |
| 2 | Vinagre | ml. | 2 | 100% | 0.75 | 0.01 |
| 2 | Cebollín | g. | 1 | 90% | 1.19 | 0.09 |
| 1 | Flores | g. | 1 | 100% | 0.50 | 0.01 |
| 1 | Sal | g. | 1 | 100% | 0.53 | 0,01 |
| 1 | Pimienta | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--------|
| | | | | | | \$7.59 |
|--|--|--|--|--|--|--------|

RECETA:

CANT. PRODUCIDA: 380 g

CANT. PORCIONES: 1

DE: 380 g.

Costo porción: \$7.59

TÉCNICAS

Salmón

- Sal pimentar el salmón, agregar el zumo de maracuyá y un poco de aceite de olivo.
- Sellar el salmón con aceite de olivo y dejar cocer hasta que tome un tono rosado claro.
- Porcionar el salmón en dados grandes.

Salsa de maracuyá

- Realizar un almíbar ligero.
- Adicionar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol y añadir el zumo de maracuyá.
- Dejar reducir y adicionar sal y pimienta.

Palmito cocidos e sal

- Adicionar el zumo de mandarina y la pimienta.
- Precalentar el horno
- Hornear a 120 °C el palmito entero, cubierto en su totalidad con la sal gruesa de mar, durante 55 minutos.

Puré de zanahoria

- Cocer la zanahoria, procesarla hasta que quede un puré fino adicionar crema de leche.
- Rectificar sal y pimienta adicionar mantequilla.

- Emulsionar el aceite, el vinagre y adicionar sal y pimienta.

FOTO





| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -Palmito limpio. -Puré de zanahoria. -Flores moradas. -Cebollín. -Nuez cortada. -Zumo de la maracuyá. -Vinagreta. | <p>Cuadrados de salmón.</p> <p>Salsa de maracuyá.</p> <p>Ensalada de palmitos cocidos en sal, rúcula y nuez.</p> <p>Vinagreta.</p> | <p>El tiempo de cocción del palmito dependerá del ancho del mismo.</p> <p>Al salmón se le puede extraer o no la piel.</p> |



3.2.4 Vieras salteadas con palmito al pimentón acompañadas de cuscús



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: VIERAS SALTEADAS CON PALMITO AL PIMENTÓN ACOMPAÑADAS DE CUSCÚS PPL: FUERTE PARTIDA: CALIENTE FECHA: 19/JULIO/2016 | | | | | | |
|--|-------------------|------|---------|-------------|-----------|--------------|
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 35 | Vieras sin concha | g. | 35 | 100% | 7.50 | 1.05 |
| 2 | Pimentón | g. | 2 | 100% | 2.50 | 0.04 |
| 1 | Sal | g. | 1 | 100% | 0.53 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | G | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |
| 5 | Aceite de olivo | ml. | 5 | 100% | 2.12 | 0.05 |
| 17 | Cuscús | g. | 17 | 100% | 3.30 | 0.35 |
| 20 | Ensalada thai | g. | 19 | 90% | 2.07 | 0.50 |
| 4 | Frutos secos | g. | 4 | 100% | 4.00 | 0.10 |
| 50 | Palmito fresco | g. | 25 | 50% | 2.00 | 0.20 |
| 2 | Mantequilla | g. | 2 | 100% | 2.78 | 0.02 |
| 3 | Vino blanco | ml. | 2 | 100% | 3.03 | 0.03 |
| 37 | Limón-zumo | ml. | 10 | 27% | 0.15 | 0.15 |
| 1 | Vinagre | g. | 1 | 100% | 0.75 | 0.01 |
| 5 | Mora | g. | 4 | 90% | 1.00 | 0.02 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$2.75 |
| CANT. PRODUCIDA: 280 g. | | | | | | |
| CANT. PORCIONES: 1 DE: 280 g. Costo porción: \$2.75 | | | | | | |
| TÉCNICAS | | | | FOTO | | |
| | | | | | | |



3.2.5 Medallones de cerdo agridulce crocante de palmito en ensalada fresca de espárragos y lechuga morada



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: MEDALLONES DE CERDO AGRIDULCE CROCANTE DE PALMITO EN ENSALADA FRESCA DE ESPARRAGOS Y LECHUGA MORADA | | | | | | |
|--|---------------------|-------------|----------------|-------------------|------------------|---------------------|
| PPL: ENTRADA | | | | | | |
| PARTIDA: CALIENTE | | | | | | |
| FECHA: 12/JULIO/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 100 | Palmitos frescos | g. | 50 | 50% | 2.00 | 0.40 |
| 60 | Huevo (Clara) | g. | 50 | 83,3% | 0.15 | 0.15 |
| 5 | Fécula de maíz | g. | 5 | 100% | 1.20 | 0.02 |
| 250 | Cerdo solomillo | g. | 199 | 79% | 6.00 | 2.50 |
| 10 | Choclos baby | g. | 10 | 100% | 3.71 | 0.28 |
| 5 | Espárragos | g. | 4 | 80% | 1.31 | 0.26 |
| 1 | Flores de limón | g. | 1 | 100% | 0.50 | 0.02 |
| 20 | Naranjilla | g. | 17 | 88% | 0.15 | 0.15 |
| 1 | Jengibre | g. | 1 | 90% | 0.50 | 0.01 |
| 2 | Miel | g. | 2 | 100% | 2.80 | 0.02 |
| 1 | Azúcar | g. | 1 | 100% | 0.50 | 0.01 |
| 1 | Sal | g. | 1 | 100% | 0.75 | 0.17 |
| 1 | Pimienta | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |
| | | | | | | \$4.01 |
| CANT. PRODUCIDA: 351 g. | | | | | | |

| | | |
|--------------------|------------|-----------------------|
| CANT. PORCIONES: 1 | DE: 351 g. | Costo porción:\$ 4.01 |
|--------------------|------------|-----------------------|

| RECETA | | |
|--|--------------------|--|
| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
| <p style="text-align: center;">TÉCNICAS</p> <p>Crocante de palmito -Limpiar y cortar el palmito. -Cocerlo partiendo de agua en ebullición. -Aplastar el palmito, adicionar la fécula de maíz y la clara de huevo. -Formar una masa compacta y estirarlo sobre un silpat de manera uniforme y delgada. - Secar en un horno a 118°C unos 20 minutos.</p> <p>Espárragos -Limpiar y blanquear los espárragos. - Saltear con un poco de mantequilla.</p> <p>Medallones de cerdo -Marinar el cerdo con salsa de soya, azúcar, jengibre rallado, sal y pimienta. -Bridar el cerdo marinado y sellarlo. -Hornear por 40 minutos a 180°C y cortar en medallones.</p> <p>Salsa de naranjilla - Reducir la pulpa de naranjilla con la miel, el azúcar, el jengibre. Adicionar la fécula de maíz y dejar que tome consistencia, finalmente adicionar sal y pimienta.</p> | | <p style="text-align: center;">FOTO</p>  |



| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Espárragos limpios. -Choclos baby. -Flores de limón. -Hojas de limón. -Pulpa de naranjilla. -Jengibre rallado. | <p>Medallones de cerdo. Salsa de naranjilla. Ensalada de espárragos blanqueados y salteados, choclos baby con crocante de palmito. Vinagreta de lima.</p> | |
|--|---|--|



3.2.6 Muselina de pollo en salsa de palmito con una ensalada fresca



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: MUSELINA DE POLLO EN SALSA DE PALMITO CON UNA ENSALADA FRESCA PPL: FUERTE PARTIDA: CALIENTE FECHA: 13/JULIO/2015 | | | | | | |
|---|------------------|------|---------|------------|-----------|---------------|
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 200 | Palmitos fresco | g. | 100 | 50% | 2.00 | 0.80 |
| 200 | Pechuga de pollo | g. | 190 | 95% | 1.50 | 1.50 |
| 25 | Apio | g. | 22 | 77% | 0.80 | 0.08 |
| 57 | Puerro | g. | 46 | 75% | 0.87 | 0.13 |
| 29 | Zanahoria | g. | 22 | 76% | 0,50 | 0.20 |
| 2 | Bouquet garni | g. | 2 | 100% | 0.20 | 0.20 |
| 190 | Crema de leche | ml. | 190 | 100% | 1.10 | 0.84 |
| 5 | Mantequilla | g. | 5 | 100% | 2.78 | 0.01 |
| 5 | Harina | g. | 5 | 100% | 2.10 | 0.02 |
| 50 | Papa | g. | 40 | 80% | 0.50 | 0.10 |
| 1 | Rábano | g. | 1 | 88% | 0.50 | 0.02 |
| 60 | Huevo (Clara) | g. | 50 | 83,3% | 0.15 | 0.15 |
| 4 | Pimiento rojo | g. | 1 | 70% | 0.15 | 0.02 |
| 1 | Acedera baby | g. | 1 | 90% | 2.38 | 0.05 |
| 1 | Sal | g. | 1 | 100% | 0.53 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g. | 1 | 100% | 1.00 | 0.02 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$4.15 |

RECETA:

CANT. PRODUCIDA: 383 g.

CANT. PORCIONES: 1 DE: 383 g. Costo porción: \$4.15

TÉCNICAS

Muselina de pollo

- Cortar y procesar el pollo, incorporar la clara de huevo.
- Mezclar de forma envolvente la crema de leche, hasta que quede una pasta uniforme, añadir sal y pimienta.
- Sobre papel film dar la forma y refrigerar.
- Cocer por 35 minutos sumergiéndola en agua a 62°C, finalmente cortarla en medallones.

Salsa de palmito

- Cocer el palmito en el fondo de vegetales.
- Procesar la preparación anterior y colocar el roux.
- Dejar que tome consistencia, rectificar sal y pimienta.
- Adicionar los pimientos.

Crocante de yuca

- Cocer la yuca.
- Procesar, añadir sal y pimienta. Estirar de manera uniforme sobre un silpat y papel film.
- Deshidratar en un horno a 118°C durante 10 minutos.

FOTO





| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
|--|---|---|
| -Pollo en pedazos pequeños. -Fondo de vegetales. -Roux. -Pimiento rojo y verde en brunoise fino. -Palmito limpio en brunoise. -Vinagreta. -Zanahoria en juliana fina. -Láminas de rábano. | Muselina de pollo. Salsa de palmito y pimientos. Crocante de yuca. Puré Ensalada de zanahoria, rábano y acedera baby. | Para mezclar la crema de leche y el pollo procesado se lo debe realizar sobre un bowl con hielos. |



3.3 POSTRES

3.3.1 Mousse de palmito con triángulos de naranja en salsa de granada



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: MOUSSE DE PALMITO CON TRIÁNGULOS DE NARANJA EN SALSA DE GRANADA PPL: POSTRE FECHA: 20/JULIO/2016 | | | | | | |
|---|--------------------|------|---------|------------|-----------|---------------|
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 62 | Mantequilla | g. | 62 | 100% | 2.78 | 0.52 |
| 106 | Copo de avena | g. | 106 | 100% | 0.50 | 0.21 |
| 43 | Miel de caña | g. | 43 | 100% | 2.00 | 0.17 |
| 30 | Naranja | g. | 30 | 62% | 0.15 | 0.15 |
| 200 | Azúcar | g. | 200 | 100% | 0.50 | 0.25 |
| 300 | Palmito fresco | g. | 150 | 50% | 2.00 | 1.20 |
| 60 | Huevo (Clara) | g. | 50 | 83,3% | 0.15 | 0.30 |
| 60 | Crema de leche | g. | 50 | 83,3% | 1.10 | 0.15 |
| 2 | Gelatina sin sabor | g. | 2 | 50% | 1.10 | 0.06 |
| 150 | Granada | g. | 50 | 33% | 0.50 | 0.50 |
| 1 | Flores amarillas | g. | 1 | 100% | 0.50 | 0.02 |
| 1 | Hojas de menta | g. | 1 | 90% | 0.50 | 0.02 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$3.47 |
| CANT. PRODUCIDA: 200 g. | | | | | | |
| CANT. PORCIONES: 1 DE: 200 g. Costo porción: \$3.47 | | | | | | |

TÉCNICAS

Triángulos de naranja

- Derretir la mantequilla, colocar las julianas de naranja, los 62 gr de azúcar y la miel de caña.
- Dejar hervir y remover.
- Retirar del fuego, incorporar los copos de avena y mezclar de forma homogénea.
- Colocar en un silpat y extender de manera uniforme.
- Hornear a 180°C por 20 a 25 minutos.

Mousse de palmito

- Cocer el palmito con canela y pimienta dulce.
- Procesar y dejar enfriar.
- Realizar un almíbar a 120°C. Montar los 30gr de las claras de huevo e incorporar el almíbar.
- Adicionar el palmito e incorporar la crema montada.
- Hidratar la gelatina y finalmente incorporarla a la preparación.
- Refrigerar y cortar el mousse de palmito.

Salsa de granada

- Realizar un almíbar con la pulpa de granada hasta que tome consistencia.

Elaborar un merengue, añadir colorante rojo y llevarlo a secar en el horno a 110°C.

FOTO





| RECETA: | | |
|--|--|---|
| MISE EN PLACE | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
| -Cáscara de naranja en juliana. -Crema de leche montada. -Mini suspiros. -Hojas de menta y flores amarilla. | Triángulos de naranja. Mousse de palmito. Mini suspiros Salsa de granada. | Se debe dejar enfriar los triángulos de naranja para poder cortarlos. |



3.3.2 Hojaldre de palmito y canela con salsa de caramelo



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: HOJALDRE DE PALMITO Y CANELA CON SALSA DE CARAMELO PPL: POSTRE FECHA: 23/JULIO/2016 | | | | | | |
|--|----------------|------|---------|------------|-----------|--------------|
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 250 | Harina | g. | 250 | 100% | 2.10 | 0.34 |
| 6 | Sal | g. | 6 | 100% | 0.53 | 0.01 |
| 200 | Mantequilla | g. | 200 | 100% | 2.78 | 2.22 |
| 144 | Manzana | g. | 124 | 86% | 0.25 | 0.25 |
| 300 | Palmito fresco | g. | 100 | 50% | 2.00 | 1.20 |
| 1 | Canela | g. | 1 | 100% | 0.50 | 0.02 |
| 250 | Azúcar | g. | 250 | 100% | 0.50 | 0.25 |
| 37 | Limón-zumo | g. | 10 | 27% | 0.15 | 0.15 |
| 300 | Leche | g. | 300 | 100% | 0.90 | 0.40 |
| 250 | Crema de leche | g. | 250 | 100% | 1.10 | 1.10 |
| 240 | Huevo | g. | 200 | 83,3% | 0.15 | 0.60 |
| 1 | Vainilla | g. | 1 | 100% | 1.36 | 0.01 |
| 50 | Glucosa | g. | 50 | 100% | 0.90 | 0.18 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$6.19 |
| CANT. PRODUCIDA: 550 g. | | | | | | |
| CANT. PORCIONES: 3 DE: 183 g. Costo porción: \$2.06 | | | | | | |

| TÉCNICAS | FOTO |
|--|---|
| <p>Masa de hojaldre</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar un volcán con la harina, incorporar la mantequilla fundida, la sal y los 125 gr de agua. Añadir la harina hasta obtener una masa compacta. -Realizar una cruz en la bola de masa y refrigerar. -Estirar la masa y colocar en el centro la mantequilla fría, cerrarla y formar un rectángulo. - Refrigerar la masa y estirla nuevamente. Realizar varios dobleces en la masa. -Colocar una rebanada de manzana y una rebanada de palmito sobre el zumo de limón, añadir la canela en polvo y la nuez. -Envolver los ingredientes anteriores con la masa de hojaldre. -Hornearlos a 180°C. <p>Salsa de caramelo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar un caramelo rubio. -Incorporar 1g. de mantequilla y la crema de leche. -Remover hasta que el caramelo se halla disuelto por completo. <p>Helado de vainilla</p> <ul style="list-style-type: none"> -Calentar la leche con 200 g. de azúcar y la vainilla sin que llegue a ebullición. Dejar enfriar. -Mezclar la leche con 4 yemas de huevo. -Mezclar la glucosa con la nata montada. -Incorporar la leche hasta que todo se incorpore. -Congelar por aproximadamente 2 horas. |  |



| RECETA: | | |
|---|---|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
| -Masa de hojaldre. -Manzanas con caramelo. -Manzanas en rebanadas. -Palmito limpio -Nuez triturada. -Flor rosada y hojas de menta. -Crema de leche montada. -Clara separada de yema. | Palmitos y manzanas envueltos en hojaldre. Salsa de caramelo. Helado de vainilla. Manzanas con caramelo. | Cada porción consta de dos palmitos envueltos en masa de hojaldre y dos bolas de helado. |



3.3.3 Panna cotta de queso con un almíbar de hiera luisa y palmito



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: PANACOTTA DE QUESO CON UN ALMÍBAR DE HIERA LUISA Y PALMITO | | | | | | |
|---|---------------------------|-----|---------|------------|-----------|--------------|
| PPL: POSTRE | | | | | | |
| FECHA: 27/JULIO/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U.C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 50 | Queso crema | g. | 50 | 100% | 2.50 | 0.40 |
| 100 | Crema de leche | g. | 100 | 100% | 1.10 | 0.60 |
| 8 | Azúcar impalpable | g. | 8 | 100% | 1.65 | 0.03 |
| 1 | Gelatina sin sabor | g. | 1 | 100% | 1.10 | 0.06 |
| 5 | Hierba luisa | g. | 5 | 100% | 0.25 | 0.05 |
| 100 | Azúcar | g. | 100 | 100% | 0,50 | 0.10 |
| 37 | Limón-zumo | ml. | 10 | 27% | 0.15 | 0.15 |
| 500 | Palmito | ml. | 250 | 50% | 2.00 | 2.00 |
| 1 | Funda de empaque al vacío | g. | 1 | 100% | 5.00 | 0.25 |
| 1 | Hojas de menta | g. | 1 | 90% | 0.50 | 0.01 |
| 1 | Flores rosadas | g. | 1 | 100% | 0.50 | 0.01 |
| 5 | Carve | g. | 5 | 100% | 1.50 | 0.18 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$3.84 |
| CANT. PRODUCIDA:230 g. | | | | | | |
| CANT. PORCIONES: 1 DE: 230 g. Costo porción: \$3.84 | | | | | | |
| | | | | | | |

RECETA:

TÉCNICAS

Palmitos en almíbar de hierba luisa cocidos en sous vide

- Infusionar la hierba luisa.
- Realizar un almíbar ligero con la hierba luisa.
- Empacar el palmito con el almíbar de hierba luisa a 40 % de extracción de aire.
- Refrigerar.
- Cocer en sous vide a 55°C durante 1h45 minutos.

Panna cotta de queso

- Calentar la crema de leche y soltar el queso crema.
- Adicionar el azúcar impalpable y la vainilla. No dejar que la preparación llegue a ebullición.
- Hidratar la gelatina y añadirle a la preparación.
- Colocar la preparación en la copa y llevarla a refrigeración.

Tierra de carve

- Secar el carve en un sartén, hasta que este crocante.
- Adicionar azúcar y proceder a triturar.

FOTO





| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Zumo de limón. - Palmito limpio y cortado de 4 cm de largo. -Almíbar de hierba luisa. -Palmitos empacados al vacío con almíbar. -Flores blancas, rosadas y hojas de menta limpias. | Panna cotta de queso Tierra de carve Palmitos en almíbar de hierba luisa. | Se le adiciona el zumo de limón enseguida de haber cortado el palmito. |



3.3.4 Cake de maracuyá con relleno de crema pastelera de palmito y frutas ácidas.



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: CAKE DE MARACUYÁ CON RELLENO DE CREMA PASTELERA DE PALMITO Y FRUTAS ÁCIDAS. | | | | | | |
|--|------------------------|-----|---------|-------------|-----------|--------------|
| PPL: POSTRE | | | | | | |
| FECHA: 27/JULIO/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U.C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 57 | Mantequilla | g. | 57 | 100% | 2.78 | 0.63 |
| 180 | Azúcar | g. | 180 | 100% | 0.50 | 0.25 |
| 240 | Huevo | g. | 200 | 83,3% | 0.15 | 0.60 |
| 100 | Harina | g. | 100 | 100% | 2.10 | 0.15 |
| 2 | Royal | g. | 7 | 100% | 0.25 | 0.01 |
| 60 | Leche | ml. | 60 | 100% | 0,90 | 0.05 |
| 40 | Maracuyá-zumo | ml. | 20 | 52% | 0.25 | 0.25 |
| 15 | Fécula de maíz | g. | 15 | 100% | 1.20 | 0.12 |
| 1 | Esencia de vainilla | g. | 1 | 100% | 1.36 | 0.01 |
| 500 | Palmito fresco | g. | 250 | 50% | 2.00 | 2.00 |
| 250 | Chocolate de cobertura | g. | 250 | 100% | 4.00 | 2.00 |
| 30 | Uvilla | g. | 30 | 100% | 0.50 | 0.06 |
| 240 | Tomate de árbol | g. | 20 | 50% | 0.15 | 0.45 |
| 1 | Flores de violeta | g. | 1 | 100% | 0.50 | 0.01 |
| 1 | Globos | g. | 1 | 100% | 0.40 | 0.01 |
| | | | | | | \$6.60 |
| CANT. PRODUCIDA: 510 g. | | | | | | |
| CANT. PORCIONES: 3 DE: 170 g. Costo porción: \$2.20 | | | | | | |
| TÉCNICAS | | | | FOTO | | |
| Cake de maracuyá -Cremar la mantequilla con los 110 gramos de azúcar. | | | | | | |

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">-Incorporar el huevo, sin dejar de batir.-Tamizar la harina junto con royal. Y la mitad de la harina incorporar a la preparación anterior.-Adicionar la leche hasta que todo se incorpore. Verter la preparación sobre una placa de horno previamente engrasada.-Horneara durante unos 40 minutos. <p>Crema pastelera de palmito</p> <ul style="list-style-type: none">-Llevar a ebullición 125gr de leche con 20 gr de azúcar.- Mezclar 2 yemas de huevo con 20 g. de azúcar, esencia de vainilla y15 g. de fécula de maíz.-Templar las yemas con la leche, y regresar al fuego bajo.-Cocer el palmito con flores de violeta y procesarlo.-Incorporar el palmito procesado a la crema y dejar espesar.-Extender la crema sobre papel film, cubrirlo y dejar enfriar. <p>Nido de chocolate</p> <ul style="list-style-type: none">-Derretir el chocolate a baño maría.-Colocar el chocolate sobre el globo en hilo, dejar enfriar. Reventar el globo. |  | |
| RECETA: | | |
| <p>MISE EN PLACE.</p> <ul style="list-style-type: none">-Palmito cocido y procesado.-Chocolate derretido.-Separar clara de yemas.-Zumo de maracuyá.-Caramelo claro.-Tomate de árbol en brunoise.-Flores y menta limpias. | <p>PRODUCTO TERMINADO</p> <p>Nido de chocolate con cake de maracuyá y crema pastelera de palmito.</p> <p>Uvillas con caramelo.</p> <p>Cremas de palmito.</p> <p>Tomate de árbol en brunoise.</p> | <p>OBSERVACIONES</p> <p>-Se puede dar varias formas al chocolate.</p> |



3.3.5 Bavaroise de mandarina con un bizcocho de chocolate y palmito con una tierra de nuez y caramelo



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

| FICHA TÉCNICA DE: BAVAROISE DE MANDARINA CON UN BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y PALMITO CON UNA TIERRA DE NUEZ Y CAMELO. | | | | | | |
|---|---------------------|------|---------|------------|-----------|---------------|
| PPL: POSTRE | | | | | | |
| FECHA: 30/JULIO/2016 | | | | | | |
| C. BRUTA | INGREDIENTES | U. C | C. NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C. U. |
| 160 | Zumo-Mandarina | g. | 42 | 36% | 0.20 | 0.20 |
| 42 | Mantequilla | g. | 42 | 100% | 2.78 | 0.47 |
| 180 | Huevos | g. | 150 | 83,3% | 0.15 | 0.45 |
| 185 | Azúcar | g. | 185 | 100% | 0.50 | 0.20 |
| 150 | Crema de leche | g. | 150 | 100% | 1.10 | 0.66 |
| 1 | Gelatina sin sabor | g. | 1 | 100% | 1.10 | 0.06 |
| 60 | Harina | g. | 60 | 100% | 2.10 | 0.07 |
| 1 | Polvo de hornear | g. | 1 | 36% | 0.50 | 0.01 |
| 1 | Esencia de vainilla | g. | 1 | 100% | 1.36 | 0.01 |
| 100 | Palmito fresco | g. | 50 | 50% | 2.00 | 1.00 |
| 3 | Cacao en polvo | g. | 3 | 100% | 1.50 | 0.02 |
| 5 | Nuez | g. | 5 | 100% | 4.52 | 0.08 |
| OPCIONAL | | — | — | — | — | — |
| | | | | | | \$3.23 |
| CANT. PRODUCIDA: 720 g. | | | | | | |
| CANT. PORCIONES: 1 DE: 720 g. Costo porción: \$3.23 | | | | | | |
| | | | | | | |

| TÉCNICAS | FOTO |
|---|---|
| <p>Bavaroise de mandarina</p> <ul style="list-style-type: none"> -Calentar en una cacerola la pulpa de mandarina, 45gr de mantequilla, un huevo y 65gr de azúcar. - Cernir la preparación anterior e incorporar la gelatina hidratada. -Dejar enfriar la preparación. -Incorporar la crema batida, colocarla en los moldes, finalmente llevar a refrigeración. <p>Bizcocho de chocolate y palmito</p> <ul style="list-style-type: none"> -Batir las claras de huevo con 60gr de azúcar en tres tiempos. -Continuar batiendo e incorporar las yemas y la vainilla. -Cernir la harina, el cacao en polvo y el polvo de hornear. Incorporar de forma envolvente a la preparación anterior. -Añadir el palmito, colocar en un molde y hornear durante 30 minutos. <p>Tierra de nuez y caramelo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar un caramelo rubio, colocarlo en un silpat y estirarlo. -Adicionar la nuez y mezclarlo. -Dejar enfriar y triturarlo. <p>Realizar un merengue adicionarle esencia de menta, llevar a secarlo en el horno.</p> |  |



| RECETA: | | |
|--|---|---------------|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES |
| -Palmito rallado. -Crema de leche montada. -Mezclar el huevo. -Gelatina sin sabor hidratada. -Zumo de mandarina. -Separar la clara de la yema de dos huevos. -Palmito en brunoise fino. -Nuez triturada. -Merengue. -Flores moradas y hojas de menta limpios. -Caramelo claro. | Bavaroise de mandarina. Bizcocho de chocolate y palmito. Tierra de nuez y caramelo. Suspiros de menta. | |

3.4 Resultados de la Degustación previa a la validación de recetas




Se realizó una degustación de los platos propuestos en este proyecto de intervención en donde se encuentran: cuatro entradas, seis platos fuertes y cinco postres. Esta actividad se realizó el día 06 de septiembre del 2016, en las instalaciones de la Facultad Ciencias de la Hospitalidad.

La degustación de los quince platos propuestos fue realizada por: Mg. Clara Sarmiento, Lcdo. John Valverde e Ing. Santiago Carpio. Para registrar sus percepciones sobre los platos presentados, se llenó una encuesta en una escala de 1 a 5 calificando apariencia, textura, sabor y aroma.

Se realizó una breve introducción sobre lo que se trata el proyecto de intervención, las investigaciones de campo que se tuvieron que realizar para obtener la información y los fundamentos para la elaboración de cada plato.

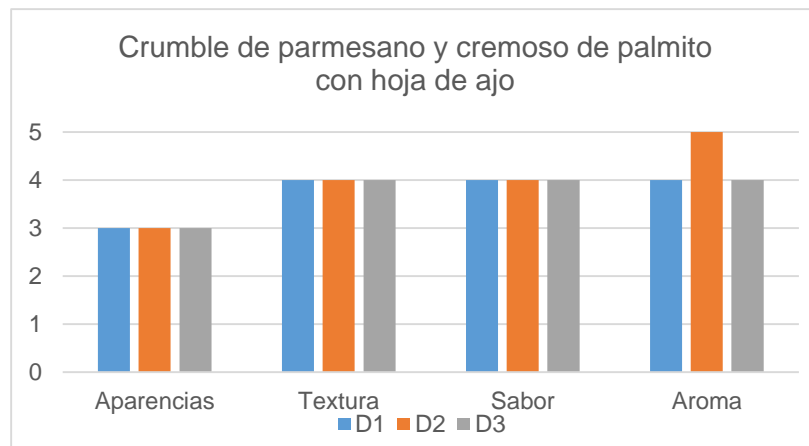
En las siguientes tablas se registran los valores obtenidos en cada uno de los platos degustados y los comentarios realizados.

Degustadores

| | | |
|----------------------|----|---|
| Mg. Clara Sarmiento | D1 |  |
| Ing. Santiago Carpio | D2 |  |
| Lcdo. John Valverde | D3 |  |

ENTRADAS

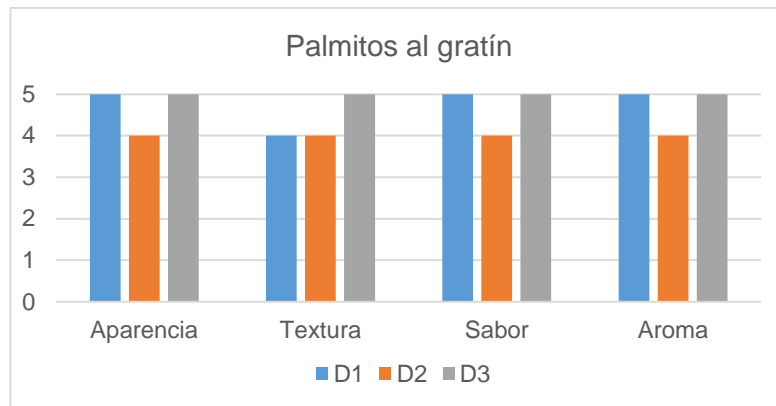
Gráfico 2 Crumble de parmesano y cremoso de palmito con hoja de ajo



Fuente: Anexo 8
Elaborado por: M. Belén Sánchez

Esta preparación obtuvo buenos resultados en cuanto a textura, sabor y aroma alcanzando 4. Se sugirió mejorar la presentación debido a que la cantidad presentada era demasiado abundante para ser una entrada se obtuvo 3 en la presentación.

Gráfico 3 Palmitos al gratín

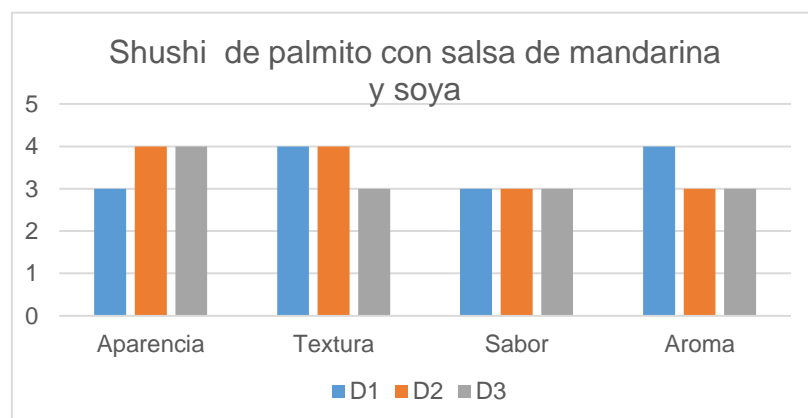


Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

Esta entrada obtuvo los mejores resultados en apariencia con un 4,67 la única recomendación es que se agregará brillo a las hojas de albahaca; también se obtuvo el mismo resultado en sabor y aroma. En cuanto a textura en promedio obtuvo 4,33, esta preparación obtuvo las mejores críticas por parte de los degustadores.

Gráfico 4 Sushi de palmito con salsa de mandarina y soya

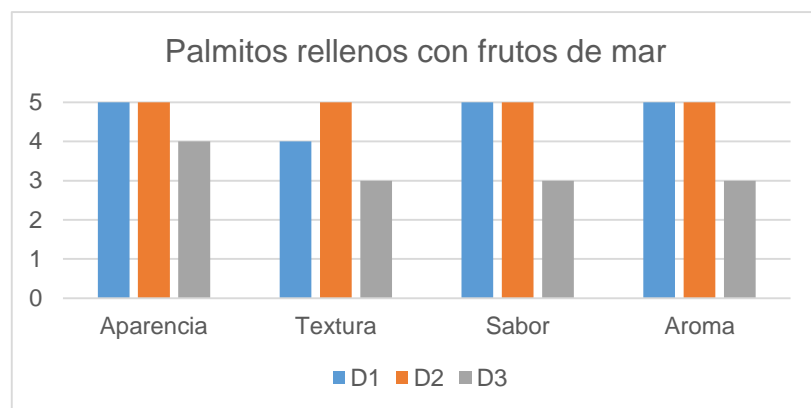


Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

En esta elaboración gastronómica se obtuvo un resultado bajo de 3 en el sabor, se recomienda resaltar el sabor del palmito. En tanto a la textura y apariencia obtuvo un promedio de 3,67. El aroma del palmito se limita debido a que los demás ingredientes presentan mayor aroma por lo que se obtuvo un promedio de 3,33.

Gráfico 5 Palmitos rellenos con frutos del mar

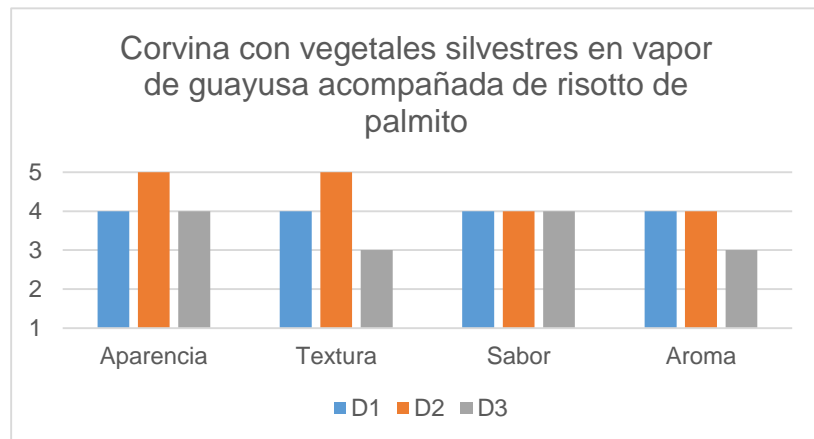


Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

En esta preparación se obtuvo calificaciones elevada en la presentación del plato, un puntaje de 4 en la textura solo se recomendó compactar más el relleno de los palmitos. En promedio de sabor y aroma se obtuvo 4,33, la combinación de sabores fue muy aceptada.

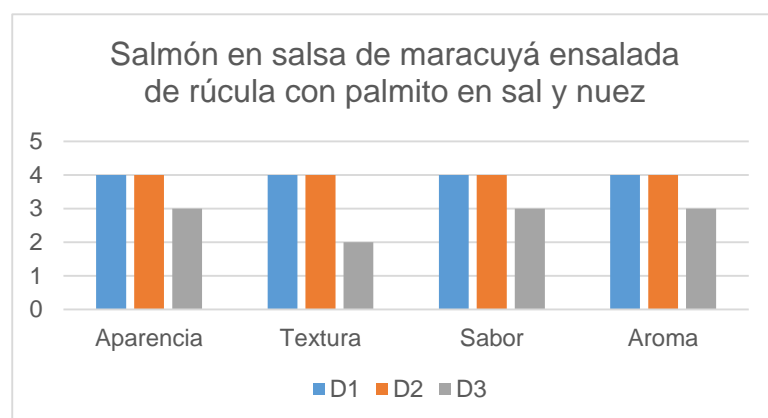
Gráfico 6 Corvina con vegetales silvestres en vapor de guayusa acompañada de risotto de palmito



Fuente: Anexo 8
Elaborado por: M. Belén Sánchez

Este plato en general obtuvo calificaciones elevadas por encima de 4 en cuanto a textura, apariencia y aroma. En sabor su puntuación es de 4 debido a que el sabor de las hojas de heep y Santa María son sumamente fuertes por lo que se sugirió disminuir la cantidad dentro de la corvina.

Gráfico 7 Salmón en salsa de maracuyá ensalada de rúcula con palmitos en sal

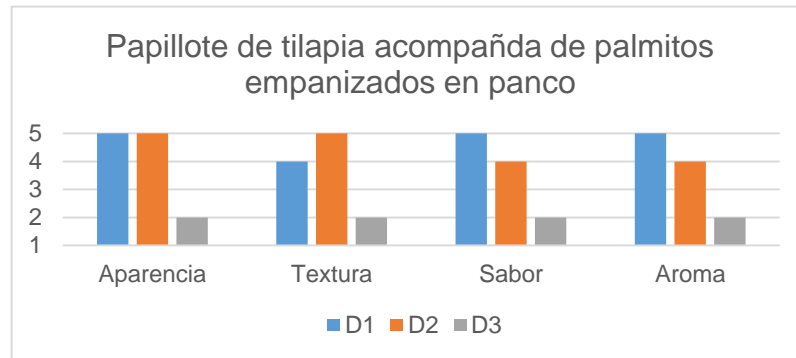


Fuente: Anexo 8
Elaborado por: M. Belén Sánchez

En esta preparación gastronómica se obtuvo un promedio de 3,67 en apariencia, sabor y aroma, se resaltó que este plato presenta sabores contrastantes se sugirió disminuir el tamaño del palmito cocido en sal. En

cuanto a la textura se obtuvo 3,33 sugiriendo darle más tiempo de cocción al salmón.

Gráfico 8 Papillote de tilapia acompañada de palmitos empanizados en panco

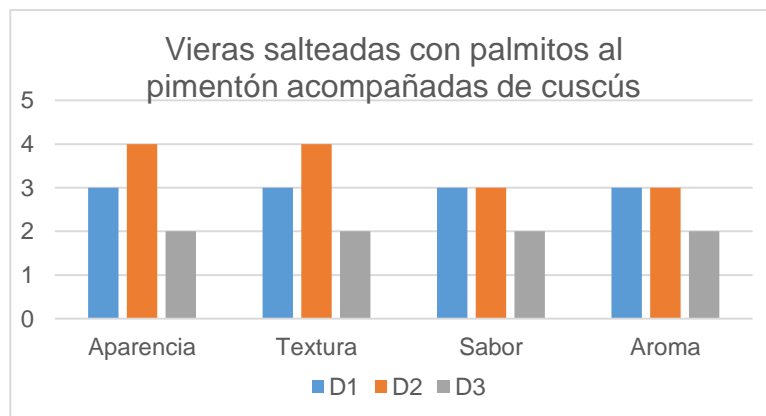


Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

En este plato se obtuvo un promedio de 4 en apariencia, las texturas de todos los ingredientes fue la correcta obteniendo 3,67; el mismo valor se obtuvo en sabor y aroma se sugiere quitar de esta elaboración la naranja caramelizada debido que su sabor es muy intenso.

Gráfico 9 Vieras salteadas con palmitos al pimentón acompañadas de cuscús

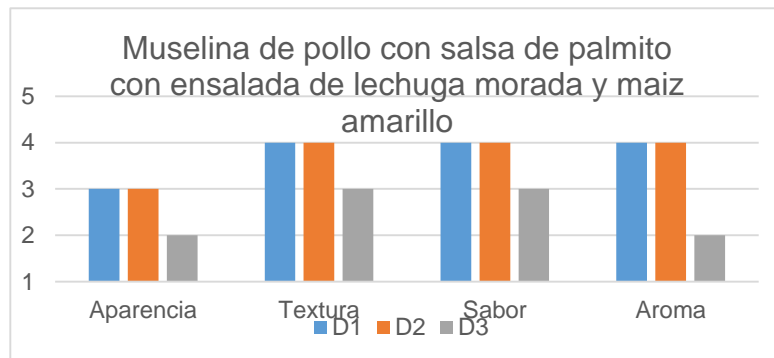


Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

El promedio en apariencia y textura es bajo en esta receta alcanza solo 3 puntos. En sabor y aroma se obtuvo 2,67 se recomienda adicionar algún fondo para darle mayor sabor al cuscús.

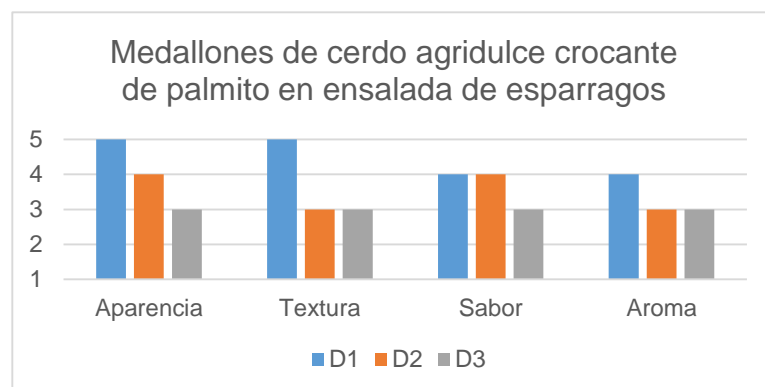
Gráfico 10 Muselina de pollo con salsa de palmito con ensalada de lechuga morada y maíz amarillo



Fuente: Anexo8
Elaborado por: M. Belén Sánchez

En este plato se obtuvo un promedio de 3,67 en textura, sabor y aroma. El sabor de la salsa de palmito fue muy bueno, las combinaciones obtuvieron felicitaciones por los degustadores. En la apariencia se obtuvo 2,67 por lo que se sugirió darle más color a la salsa.

Gráfico 11 Medallones de cerdo agridulce crocante de palmito en ensalada de espárragos

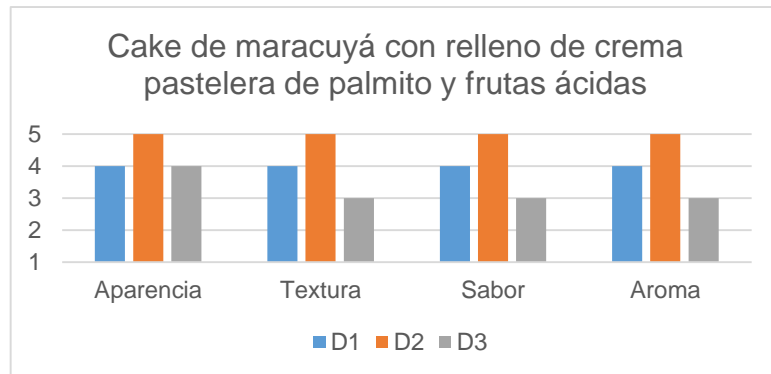


Fuente: Anexo 8
Elaborado por: M. Belén Sánchez

La apariencia en este plato es buena por lo que se obtuvo un puntaje de 4, en cuanto a la textura del crocante fue adecuado y resaltó su sabor, obteniendo en promedio de todos ingredientes que conforman el plato de 3,67. La misma

puntuación se obtuvo en sabor se recomienda aumentar a cantidad de salsa en el plato y controlar la cocción del cerdo. En el aroma se obtuvo 3,33 debido a este se pierde debido al secado en el horno.

Gráfico 12 Cake de maracuyá con relleno de crema pastelera de palmito y frutas ácidas

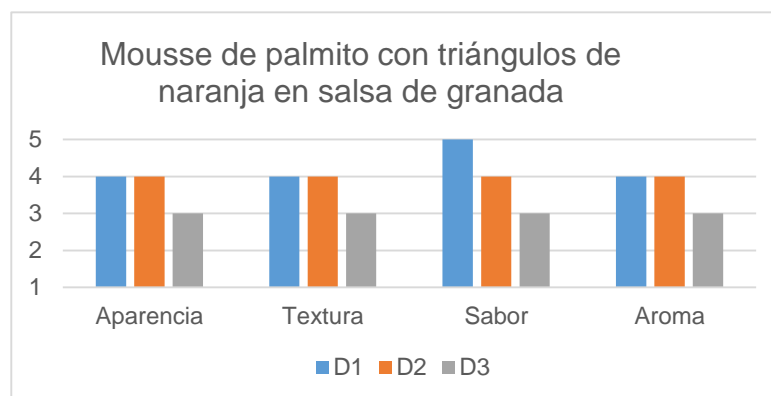


Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

Este postre agradó mucho a los degustadores obteniendo un puntaje de 4 en textura, sabor y aroma, en cuanto a la presentación se obtuvo un 4,33. Se sugiere retirar la tierra de menta.

Gráfico 13 Mousse de palmito con triángulos de naranja en salsa de granada



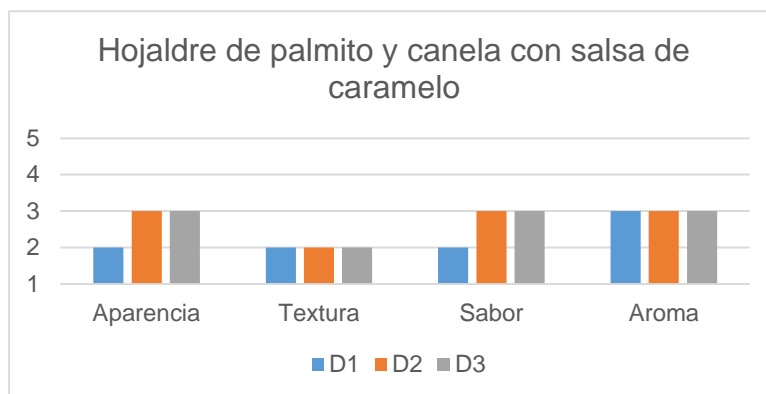
Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

Este postre al plato obtuvo en promedio 3,67 en apariencia, aroma y textura; se sugirió disminuir la cantidad de gelatina empleada. Se obtuvo un promedio

de 4 en sabor se sugirió disminuir la cantidad de naranja en los triángulos para que no opaquen el sabor de los demás ingredientes que conforman el plato.

Gráfico 14 Hojaldre de palmito y canela con salsa de caramelo

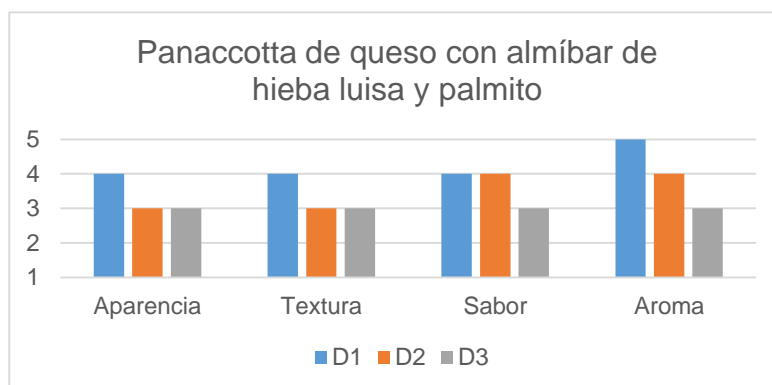


Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

En sabor y apariencia se obtuvo 2,67 en este postre esta puntuación es baja esto se debió a que la masa de hojaldre estaba muy gruesa por lo que el sabor del palmito se perdió. Se sugirió mejorar la preparación con pedazos de palmitos más pequeños. Se obtuvo 2 en la textura esto se debe a que presentaba dureza y poco brillo, en el aroma se obtuvo 3.

Gráfico 15 Panaccotta de queso con almíbar de hierba luisa y palmito



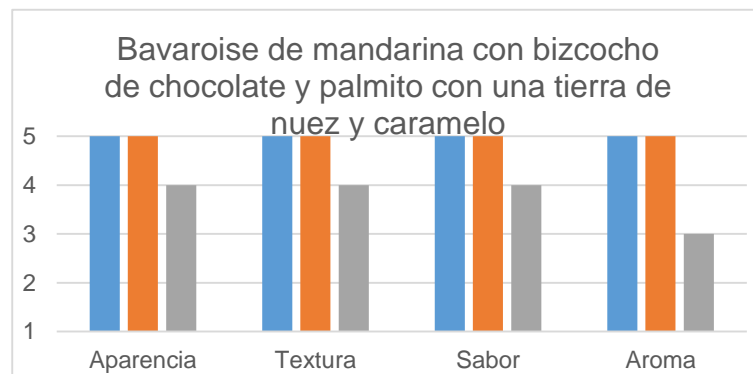
Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

En este postre al vaso se obtuvo 3,33 en promedio, en apariencia y textura se recomendó cortar el palmito en pedazos más pequeños para facilitar su

consumo. En sabor se obtuvo en promedio 3,67 la combinación de sabores y la textura lograda por método de cocción fue buena. El aroma alcanzado en esta presentación fue muy buena debido a la cocción en almíbar de hierba luisa obteniendo un promedio de 4.

Gráfico 16 Bavaroise de mandarina con un bizcocho de chocolate y palmito con una tierra de nuez y caramelo



Fuente: Anexo 8

Elaborado por: M. Belén Sánchez

Este postre obtuvo los mejores resultados en promedio de 4,67 en apariencia, textura, sabor. Se apreció el color y la forma del bizcocho de palmito que gustó mucho, la combinación de texturas fue muy buena, finalmente en aroma se obtuvo 4,33 en promedio.



CONCLUSIONES

Al realizar este proyecto de intervención titulado “Desarrollo de una nueva propuesta gastronómica con base en el uso de palmito en recetas de sal y dulce” se obtuvo las siguientes conclusiones;

El palmito es un producto que tiene una trascendencia importante en la cocina de esta región, su consumo es ancestral además todas las partes de este producto son utilizadas; unas en la construcción de viviendas, para generar otros productos que forman parte de la dieta alimentaria de esta cultura.

Se observó que el consumo del palmito está regido por las costumbres propias de esta región existen tres tipos de palmito que lo consumen dependiendo de la edad y algunas restricciones ceremoniales. La obtención de este producto siempre se lo realizaba cuando se salía a largos días de casería; se lo consumía durante esta jornada para poder hidratarse.

El palmito evidencia una descomposición rápida después de su cosecha, debido a la cantidad de agua que presenta en su composición. La vida útil de este producto es reducida, al pasar los días va perdiendo algunas de sus características organolépticas. Su descomposición es progresiva perdiendo su forma compacta y procediendo a presentar una serie de fibras que al pasar los días se van incrementando hasta llegar la putrefacción.

Al momento de retirar la capa protectora del palmito se debe inmediatamente controlar su oxidación adicionándole un cítrico y proceder a aplicar cualquier método de cocción de manera inmediata. Para conservarlo por mayor tiempo se puede utilizar el empacado al vacío al 40% y congelación con lo que se tiene una duración de 6 meses, si se utiliza cualquier líquido para empacar al vacío su duración será de 6 días. Antes de empacar al vacío se debe adicionar un cítrico para preservar el color.

En este trabajo de investigación se aplicó 12 técnicas en preparaciones de sal y dulce logrando conseguir nuevas texturas y combinaciones, permitiéndonos crear platos de calidad que resaltan el sabor del palmito.



Durante la degustación, las diferentes observaciones emitidas por los docentes se corrigieron en las fichas técnicas logrando que los platos obtuvieran una mejor puntuación. También se logró concluir que se tiene que utilizar acompañantes para el palmito que tenga un sabor ligero, para que no opaquen su sabor. Este producto es versátil mantiene una forma compacta y permite realizar algunos cortes. En las elaboraciones de dulce se tiene que aumentar la cantidad de palmito en las recetas para que su sabor resalte.



RECOMENDACIONES

Al finalizar este proyecto de intervención titulado “Desarrollo de una nueva propuesta gastronómica con base en el uso de palmito en recetas de sal y dulce” se obtuvo las siguientes recomendaciones;

El palmito tiene una reducida vida útil por lo que se recomienda aplicar un método de conservación prolongando para un mayor tiempo de duración, se puede aplicar el empacado al vacío debido a que no cambia el sabor de este producto como ocurre con los diferentes enlatados.

Se sugiere que al momento de retirar la última capa que protege al palmito, se aplique inmediatamente cualquier tipo de cítrico para evitar su oxidación temprana y para mantener su color blanquecino.

Al aplicar las técnicas culinarias al palmito se recomienda controlar los tiempos de cocción ya que estos varían dependiendo del ancho del palmito.

Para utilizar algunos métodos de cocción es necesario realizar un blanqueamiento previo para una correcta cocción.

Se propone para las recetas de dulce doblar la cantidad de palmito para que su sabor pueda resaltar y no se pierda entre los otros ingredientes.

Se espera que en el futuro los diferentes establecimientos de alimentación y los profesionales de la gastronomía utilicen con más frecuencia el palmito en sus propuestas de menú, aprovechando todas sus características organolépticas para de esta forma motivar a los agricultores a incrementar el cultivo de este producto en el Ecuador.

Se recomienda seguir investigando y proponer nuevos usos para este producto, loando revalorizarlo.



BIBLIOGRAFÍA

Almanza Pedro et al. *Manual para el cultivo de frutales en el trópico*. Bogotá, Produmedios, 2012.

Armendáriz, José. "Procesos básicos de pastelería y repostería, postres en restauración". Madrid, Copyright, 2010. Internet. https://books.google.com.ec/books?id=l0bRR3GvXrMC&pg=PA213&dq=tecnicas+de+reposteria+y+pasteleria&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwixh7DU_r7MAhVKXh4KHTPkCkEQ6AEIMjAC#v=onepage&q=tecnicas%20de%20reposteria%20y%20pasteleria&f=false. Acceso: 03 mayo 2016.

Banco Central del Ecuador. Consulta de totales por NANDINA- país, tonelada y miles de dólares. Internet. <http://www.bce.fin.ec/>. Acceso: 20 de abril 2016.

Barrionuevo Luis y Muycela Janeth. "Análisis de las exportaciones de palmito ecuatoriano hacia Francia durante el periodo 2000-2009". Internet. <http://cdjbv.ucuenca.edu.ec/ebooks/teco685.pdf>. Acceso: 1 de abril 2016.

Corporación de Promoción de Exportaciones e Inversiones. "Perfil del palmito". Quito, s. ed, 2009. Internet. http://www.puce.edu.ec/documentos/perfil_del_palmito_2009.pdf. Acceso: 12 de abril 2016.

_____. "Ecuador exportaciones". CORPEI (Quito), 2004: 3-13. Internet. http://www.puce.edu.ec/documentos/perfil_del_palmito_2009.pdf. Acceso: 25 marzo 2016.

Felder, Christophe. *Repostería*. León, Everest, 2010.

Flore, Martínez, Marcela Gonzales y Covadonga Torres. "Iniciación en la técnicas culinarias". México D.F, Limusa, 2004. Internet. <https://books.google.com.ec/books?id=6sl0xH-2vVIC&pg=PA9&dq=tecnicas+culinarias&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwi1>



y4ulstLMAhVL0h4KHcP2DzIQ6AEITDAF#v=onepage&q=tecnicas%20culinarias&f=false. Acceso: 11 mayo 2016.

Gallardo, Carlos. *El sabor de mi Ecuador, respeto-producto- talento*. Quito, Ediecuatorial, 2013.

García, Davit y Victor Navarro. "Elaboraciones básicas para pastelería-repostería". España, Ideaspropias, 2007. Internet. <https://books.google.com.ec/books?id=hzVwCxuvYNQC&pg=PT27&dq=tecnicas+de+pasteleria&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiz8rmXoLfMAhUJHh4KHR3tD3oQ6AEILDAB#v=onepage&q=tecnicas%20de%20pasteleria&f=false>. Acceso: 30 de abril 2016.

Instituto Bolivariano de Comercio Exterior. "Perfil de mercado palmito". Sld, IBCE, 2010. Internet. http://ibce.org.bo/images/estudios_mercado/perfil_mercado_palmito_CB13.pdf. Acceso: 10 de abril 2016.

Le Cordon Bleu. *Las técnicas del chef, Equipo-ingrediente, terminología gastronómica*. Barcelona, Blume, 2001.

_____. *Cocina completa*. León, Everest, 2005.

"Manual cocción nocturna, cargas mixtas, sous vide". Internet. http://www.rational-online.com/portalcontent/club/fs4c/media/files/documentation_scc_sccwe/spanisch/selfcookingcenter_whiteefficiency_combimaster_plus_9/handbuch_11/8005129_Nachtgarung_Sous-Vide_spanisch.pdf. Acceso: 02 de junio 2015.

Marín, Carmen y Ysabel Cárdenas. "Procesos básicos de pastelería y repostería". Valencia, Brief, 2013.

Martínez, Andrea. Formulación y diseño de planta para el procesamiento de productos a base de palmito. Internet. <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/2512/1/UDLA-EC-TIAG-2014-18%28S%29.pdf>. Acceso: 4 de abril 2016.



Mora Jorge y Javier Gainza. "Palmito de pejibaye, su cultivo e industrialización". San José, Editorial de la Universidad de Costa Rica, 1999. Internet. <https://books.google.com.ec/books?id=gjxTOMG2zgYC&printsec=frontcover&dq=palmito+pejibaye&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiX0Jrxs63MAhWCpR4KHZoaAKAQ6AEIGjAA#v=onepage&q=palmito%20pejibaye&f=false>. Acceso: 1 abril 2016.

Myhrvold, Nathan, Chris Young y Maxime Bilet. *Modernist cuisine, el arte y la ciencia de la cocina*. Madrid, Copyright, 2011.

Nieto, Carlos y Carlos Caicedo. *Análisis reflexivo sobre el desarrollo agropecuario sostenible en la Amazonía Ecuatoriana*. Orellana, s. ed, 2012.

Pozuelo, Juan y Miguel Ángel Pérez. *Técnicas Culinarias*. Madrid, Copyright, 2002.

Quimí Edison y Manuel Solano. "Desarrollo de palmito como nueva alternativa de exportación". Guayaquil, 2000. Internet. <http://www.dspace.espol.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/3928/6455.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acceso: 10 abril 2016.

Reynolds Mejía, Luis. "Percepciones y preferencias del consumidor de palmito fresco. Caso unión de asociaciones de productores de plantines y palmito". Perspectivas (Cochapamba), 6 septiembre 2013. Internet. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S199437332013000200003&script=sci_arttext&tlng=en. Acceso: 10 abril 2016.

Sebess, Mariana. "Técnicas de pastelería profesional. Buenos Aires", Copyright, 2009. Internet. <https://books.google.com.ec/books?id=KJo9YAM1wsUC&printsec=frontcover&dq=tecnicas+de+pasteleria&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiz8rmXoLfMAhUJHh4KHR3tD3oQ6AEIJjAA#v=onepage&q=tecnicas%20de%20pasteleria&f=false>. Acceso: 30 de abril 2016.

Wright, Jeni y Eric Trevisán. *Pasteles y Repostería*. Barcelona, Blume, 1999.



ANEXOS

Anexo 1

Diseño del esquema del proyecto de intervención

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Desarrollo de una nueva propuesta gastronómica con base en el uso de palmito en recetas de sal y dulce.

2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE

María Belén Sánchez Ñauta

Correo electrónico: belenchis88@hotmail.com

3. RESUMEN DEL DISEÑO DE LA MONOGRAFÍA

Se denomina palmito al corazón tierno de la palma de chonta es un producto que se encuentra en la Amazonía Ecuatoriana, en donde se lo puede encontrar en su estado silvestre. Es un producto que tiene un registro de consumo ancestral de la cultura Shuar y en la actualidad es muy apreciado alrededor de todo el mundo por su calidad y valor nutricional.

El pueblo Shuar es una de las culturas más importantes del Ecuador posee tradiciones gastronómicas y culturales, la gran mayoría de ellas basadas en mitologías ancestrales, que dan identidad a la Amazonía Ecuatoriana de este lugar se extraerá la información sobre las generalidades del palmito.



El objetivo general de este proyecto de intervención es la creación de nuevas preparaciones de sal y dulce que combinen a la perfección con el palmito, para lo cual se investigará la historia y generalidades de este producto.

Para realizar esta investigación se visitará la Amazonía Ecuatoriana en donde se realizará entrevistas a los habitantes de esta zona para poder obtener información sobre la historia y recetas que se realizan también se observará los diferentes tipos de palmitos que existen y la forma de cosecha para poder realizar esta investigación se empleará la metodología cualitativa con el método etnográfico utilizando las técnicas de observación participante, entrevista no estructurada dentro de esta misma metodología con el método análisis de documentación bibliográfica empleando la técnica análisis de contenido de documentos, textos para extraer información sobre el palmito.

Se realizará una serie de pruebas gastronómicas determinando las técnicas de pastelería -repostería y de cocina de sal aplicables al palmito combinándolo con diferentes tipos de vegetales, tubérculos, géneros cárnicos, mariscos masas y variedad de especias para poder obtener recetas que realcen el sabor del palmito. Para realizar este proceso se utilizará la metodología cuantitativa con el método de estudio de caso empleando la técnica de fichas técnicas, en donde constarán todos los procesos, técnicas gastronómicas, cantidades.

Generando quince nuevas preparación de sal y dulce dentro de las que se pueden encontrar recetas de; bocaditos, entradas, platos fuertes y postres. Esta fase se llevará a cabo mediante el análisis de un grupo focal con integrantes que tenga características similares realizando varias degustaciones empleando dos tipos de fichas; de calificación y de atributos del producto posteriormente se empleará el método estudio de caso obteniendo como resultado quince fichas técnicas dentro un recetario finalizando este proyecto de intervención.



4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

El palmito ocupa el 2% del total de las exportaciones no tradicionales ecuatorianas, apreciado en el mercado mundial por su excelente calidad debido a las favorables condiciones geográficas y ambientales que posee el Ecuador. Considerado un producto de tipo “gourmet” y muy exótico con un valor nutricional de excelencia en el mercado europeo.

A pesar de ser conocido internacionalmente el palmito es poco apreciado y presenta un bajo consumo en el país productor, por este conjunto de razones se ha seleccionado este producto para que sea el insumo principal de esta investigación y que forme parte de la creación de nuevas propuestas gastronómicas en la cocina de sal y dulce.

Este producto posee un gran valor nutricional está compuesto principalmente por agua y carece totalmente de colesterol por lo que es muy apreciado en los diferentes tipos de dietas vegetarianas y en regímenes alimenticios dedicados a perder peso; en donde se lo consume en forma de conserva perdiendo su textura y sabor original. Abandonando la nueva tendencia a nivel mundial de no consumir alimento enlatados por lo que se pretende dar a conocer al palmito en estado natural aprovechando todas sus características organolépticas.

En la Amazonía Ecuatoriana el palmito es consumido de manera natural en diferentes preparaciones tradicionales como son el ayampaco en sus diferentes variedades, el maito, una sopa de verduras y es el predilecto para llevarlo a largas jornadas de trabajo. Basándose en la relevancia que tiene el palmito en las culturas de la Amazonía ecuatoriana se pretende realizar diferentes combinaciones entre este y varios productos llegando a tener nuevas formas de consumo del palmito que se atractivas para el consumidor.

La finalidad de esta investigación es desarrollar una nueva propuesta gastronómica en donde se demuestra versatilidad que posee el palmito logrando que sea reconocido en la alta cocina sin perder la identidad de la gastronomía ecuatoriana. Basado en la ideología que presenta el Chef Juan José Aniceto; “Debemos volver nuestros ojos a los fogones ancestrales y saber



que sin raíces no puede existir vanguardia o modernidad en la cocina” (Aniceto, 1).

5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Mediante el libro El sabor de mi Ecuador de Carlos Gallardo se obtuvo la información sobre las exportaciones del palmito, su apreciación en otros países y sus características.

En el libro Alimentos del Mundo de Christian Teubner se obtuvo la información de las características de producción del palmito.

Mediante el libro Desde los Andes al Mundo, Sabor y Saber, primer congreso para la preservación y difusión de las cocinas regionales de los países Andinos, producido por la Universidad de San Martín de Porres, se consultó la información sobre la cultura Shuar de la Amazonía, sus costumbres alimenticias.

Mediante la investigación realizada por el Chef Juan José Aniceto se destacan los valores culturales, gastronómicos que posee la Amazonía Ecuatoriana motivando la conservación.

Sabiduría de la Cultura Shuar de la Amazonía Ecuatoriana, es una investigación realizada por integrantes de la Universidad de Cuenca dando a conocer costumbres y tradiciones de la cultura desde sus inicios, enfocados en su estilo de vida y alimentación.



En el libro Dulces, postres y pastelería se encontró información sobre las diferentes combinaciones de dulce que se podrían realizar con el palmito.

Mediante el libro Repostería de Christophe Felder se encuentran todas las técnicas de repostería que se pueden aplicar al palmito para poder realizar nuevos postres.

El libro Técnicas culinarias de Thomson Pozuelo Talavera y Juan Pérez Pérez brindó información sobre las técnicas culinarias que se pueden aplicar a las elaboraciones de sal con el palmito.

En el libro Fiestas y Sabores del Ecuador de Carlos Gallardo de la Fuente se encuentra recetas del palmito alrededor del Ecuador, esto sirvió para confirmar que existe poca variedad gastronómica que se le da al palmito.

Mediante el libro La Cocina Ecuatoriana paso a paso, de Martha Riofrío Cevallos se obtuvo información sobre las técnicas de cocción que se le aplican al palmito, se resalta la importancia de este producto en la cocina vegetariana, también se confirma la poca versatilidad que se le da al palmito en la cocina de sal.

6. OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS

Objetivo General

Desarrollar una nueva propuesta gastronómica con base en el uso de palmito para recetas de sal y dulce.



Objetivo específico

1. Describir las generalidades e historia del palmito en la Amazonía Ecuatoriana.
2. Determinar las técnicas gastronómicas aplicables al palmito en la cocina de sal y dulce basándose principalmente en mantener una textura adecuada.
3. Sugerir elaboraciones de sal y dulce resaltando el uso del palmito en su estado natural y proponer nuevas combinaciones.

Metas

Se realizará un recetario con quince propuestas gastronómicas aplicadas a la cocina de sal y dulce, realizando nuevas combinaciones entre el palmito y otros productos.

Transferencia de resultados

Esta investigación será transferida a la Universidad de Cuenca para que repose en el Centro Documental Juan Bautista Vásquez.

Impactos

El impacto de este proyecto de intervención será social debido a que con la elaboración de un recetario que contiene quince preparaciones se constatará la versatilidad del palmito en la cocina de sal y dulce también se ayudará para que se pueda innovar en los diferentes usos gastronómicos empleando el palmito en su estado natural incentivando al cultivo de este producto.

7. TÉCNICAS DE TRABAJO

Para el desarrollo de este proyecto de intervención se utilizará la metodología cualitativa empleando el método de etnografía, se realizará



varias técnicas como son las de entrevista no estructura y observación participante. Para poder obtener información sobre la historia, preparaciones gastronómicas y la forma de cosecha del palmito.

En la misma metodología se empleara el método análisis de documentación bibliográfica empleando la técnica análisis de contenido de documentos, textos para extraer información sobre el valor nutricional e importancia que tiene el palmito en otros países.

Dentro de esta misma metodología, se aplicará el método de grupo focal con la técnica de análisis a grupos focales. Se realizará una degustación de las diferentes preparaciones gastronómicas elaboradas con el palmito, para poder obtener diversas opiniones sobre las texturas y sabores alcanzados en las nuevas recetas propuestas, observando las preferencias del grupo.

Se utilizará la metodología cuantitativa con el método de estudio de caso empleando la técnica de fichas técnicas, en donde constarán todos los procesos, técnicas gastronómicas, cantidades y costos de las quince recetas propuestas.

Las técnicas culinarias que se van a emplear son: empacado al vacío, asado, hornear, hervir, blanqueado, al vapor y grill, para las recetas de dulce se empleara las técnicas de repostería- pastelería que son: masa hojaldrada, caramelizar, jaleas, mousses, cremas y rellenos.

8. BIBLIOGRAFÍA

Benítez, Lilyan y Alicia Garcés. *Culturas ecuatorianas: ayer y hoy*. Quito, Ediciones Abya-yala, 1993.

Chiriap, Nampir et al. *Sabiduría de la Cultura Shuar de la Amazonía Ecuatoriana, T2*. Quito, UNICEF, 2012.

Elorza, Gustavo. *Dulces, postres y pastelería*, Tomo 4. Bogotá, Zamora Editores, 2002.



Ferran, Adriá. *El Bulli* 2003. Madrid, El bulli books, 2005.

Gallardo, Carlos. *El sabor de mi Ecuador, respeto-producto- talento*. Quito, Ediecuatorial, 2013.

_____. *Fiestas y Sabores del Ecuador*. Quito, La imprenta, 2011.

Gangotena, Santiago. *Los Dos Estados de la Vida El Yin y el Yan, Bitácora de la Cocina Vegetariana*. Sld, Copyright, 2004.

“Juan Jo Aniceto y su viaje por la gastronomía ancestral de Ecuador”. Internet. <http://ecuador.travel/blog/juan-jo-aniceto-y-su-viaje-por-la-gastronomia-ancestral-de-ecuador/>. Acceso: 21 de septiembre 2015.

Loewer, E. *Cocina para Profesionales - Hoteles, restaurantes, residencia*. Madrid, Thomson, sfe.

Pierre, Michalet et al. *Pastas saladas, minisandwiches, canapés, mignonettes, bocaditos alientes para cocteles, Grandes piezas para buffets, brochetas frías*. Madrid, Otero Ediciones, 1995.

Pozuelo, Thomson. *Técnicas Culinarias*. Madrid, Thomson editoriales, 2004.

Riofrío, Martha. *La Cocina Ecuatoriana, paso a paso*. Barcelona, Lexus, 2012.

San Martín de Porres. *Desde los Andes al Mundo, Sabor y Saber, primer congreso para la preservación y difusión de las cocinas regionales de los países Andinos*. Lima, s. ed ,2003.

Teubner, Christian. *Alimentos del mundo*. León, Evergraficas, 2004.

_____. *Las cien recetas de cocina más famosas del mundo- Repostería*. León, Editorial Everest, 2000.

Werle, Loukie y Jill Cox. *Ingredientes*. Barcelona, s. ed, 2005.



9. TALENTO HUMANO

DESARROLLO DE UNA NUEVA PROPUESTA GASTRONÓMICA CON BASE EN EL USO DE PALMITO EN RECETAS DE SAL Y DULCE

| <u>Recurso</u> | <u>Dedicación</u> | <u>Valor Total</u> |
|----------------|--|--------------------|
| Director | 4 horas / semana / 12 meses | \$ 600,00 |
| Estudiantes | 20 horas semana / 12 meses (por cada estudiante) | \$ 2.301,00 |
| Total | | \$ 2.901,00 |

10. RECURSOS MATERIALES

DESARROLLO DE UNA NUEVA PROPUESTA GASTRONÓMICA CON BASE EN EL USO DE PALMITO EN RECETAS DE SAL Y DULCE

| <u>Cantidad</u> | <u>Rubro</u> | <u>Valor</u> |
|-----------------|----------------------|--------------|
| 1 | Computadora portátil | \$ 600,00 |
| 1 | Resma de papel bon | \$ 5,00 |
| 1 | Memory | \$ 15,00 |
| 1 | Cámara /firmadora | \$ 350,00 |
| 1 | Licuadaora | \$ 85,00 |
| 1 | Procesador | \$ 55,00 |
| 1 | Silpat | \$ 30,00 |
| 2 | Latas de horno | \$ 20,00 |
| 1 | Moldes | \$ 50,00 |
| 1 | Juego de cortadores | \$ 25,00 |
| 1 | Platos | \$ 100,00 |
| 2 | Espátulas | \$ 10,00 |
| 3 | Cuchillos | \$ 180,00 |
| 2 | Cucharetas | \$ 14,00 |



| | | |
|---------------------|--|--------------------|
| 1 | Pinzas | \$ 5,00 |
| 10 | Bolws | \$ 40,00 |
| 2 | Tablas | \$ 15,00 |
| 1 | Juego de cacerolas | \$ 150,00 |
| 1 | Colador | \$ 5,00 |
| 1 | Batidor de alambre | \$ 10,00 |
| 2 | Sartenes | \$ 25,00 |
| 1 | Horno | \$ 600,00 |
| 1 | Cocina | \$ 300,00 |
| 1 | Refrigeradora | \$ 600,00 |
| 1 | Paquete de fundas para empacar al vacío | \$ 50,00 |
| 1 | Empacadora al vacío (Universidad de Cuenca) | \$ 2.200,00 |
| 1 | Batidora y mixer | \$ 85,00 |
| <u>TOTAL</u> | | \$ 5.640,00 |



11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| DESARROLLO DE UNA NUEVA PROPUESTA GASTRONÓMICA CON BASE EN EL USO DE PALMITO EN RECETAS DE SAL Y DULCE | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------|----|
| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL PROYECTO DE INTERVENCIÓN Marzo 2016- Febrero 2017 | | | | | | | | | | | | |
| Actividades | 2016 | | | | | | | | | | 2017 | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. Recolección y organización de la información | | | | | | | | | | | | |
| 2. Discusión y análisis de la información | | | | | | | | | | | | |
| 3. Trabajo de campo | | | | | | | | | | | | |
| 4. Trabajo de laboratorio | | | | | | | | | | | | |
| 5. Integración de la información de acuerdo a los objetivos | | | | | | | | | | | | |
| 6. Redacción del trabajo | | | | | | | | | | | | |
| 7. Revisión final | | | | | | | | | | | | |



12. PRESUPUESTO

DESARROLLO DE UNA NUEVA PROPUESTA GASTRONÓMICA CON BASE EN EL USO DE PALMITO EN RECETAS DE SAL Y DULCE

| Concepto | Aporte del estudiante | Otros aportes | Valor total |
|---|-----------------------|---------------|-------------|
| Talento Humano | | | |
| Investigadores | \$ 2.301,00 | \$ 600,00 | \$2.901,00 |
| Gastos de Movilización | | | |
| Transporte | \$ 130,00 | | \$ 300,00 |
| Subsistencias | \$ 80,00 | | |
| Alojamiento | \$ 90,00 | | |
| Gastos de la investigación | | | |
| Insumos | \$ 365,00 | | \$ 568,00 |
| Material de escritorio | \$ 8,00 | | |
| Bibliografía | \$ 150,00 | | |
| Internet | \$ 45,00 | | |
| Equipos, laboratorios y maquinaria | | | |
| Computador y accesorios | \$ 600,00 | | \$1.400,00 |
| Utensilios | \$ 800,00 | | |
| Otros | | | |
| TOTAL | | | \$5.169,00 |



13. Esquema

RESUMEN

ABSTRACT

AGRADECIMIENTOS

DEDICATORIA

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1

1. EL PALMITO

Antecedentes

1.1.2 Lugares aptos para el crecimiento del palmito

1.1.3 Forma de cosecha y variedades existentes en la Amazonía Ecuatoriana

1.1.4 Valor nutricional

1.1.5 Exportación de palmito en el Ecuador

1.1.6 Aplicaciones gastronómicas que se realizan con el palmito en el Ecuador

CAPÍTULO 2

2. APLICACIONES DE TÉCNICAS CULINARIAS DE SAL Y DULCE PARA EL PALMITO

2.1 Técnicas culinarias: empacado al vacío, asado, hornear, hervir, blanqueado, al vapor y grill.

2.2 Técnicas de pastelería y repostería: masa hojaldrada, caramelizar, jaleas, mousses, cremas y rellenos.



CAPÍTULO 3

3. PROPUESTA GASTRONÓMICA

3.1 Roll de cerdo agridulce acompañado de un crocante de palmito en ensalada fresca de espárragos y lechuga morada.

3.2 Shushi de palmito y aguacate

3.3 Crumble de parmesano con cremoso de palmito

3.4 Palmitos en orégano al gratín

3.5 Vieras salteadas con palmito al pimentón acompañada de cuscús

3.6 Papillote de tilapia y vegetales acompañado de palmitos empanizados en paco.

3.7 Corvina cocida en vapor de guayusa acompañado de un risotto de palmito

3.8 Salmon en salsa de maracuyá acompañado de una ensalada de palmito y rúcula.

3.9 Muselina de pollo en salsa de palmito con ensalada fresca y una tierra falsa de palmito

3.10 Palmito relleno con frutos de mar

3. 11 Mousse de palmito y frutos rojos

3.12 Palmitos caramelizados rellenos de frutas ácidas

3.13 Panna cotta de queso con dulce de palmito

3.14 Strudel de palmito, manzana y canela

3.15 Parfait de maracuyá con un bizcocho y crocante de palmito



Anexo 2

Redacción de las entrevistas no estructuradas a los habitantes de la comunidad Buena Esperanza -selva Nantar.

Entrevista # 1

Entrevistado: Daniel Ayui

Entrevistador: Mayra Quinde, Belén Sánchez

Lugar: Selva Nantar, Comunidad Buena Esperanza

Fecha: 10 de diciembre 2015

Hora:

Desarrollo de la entrevista

D: Señoritas que Hacen

M: Una investigación

D: Y eso tienen que presentar como deber

B: Si una tarea es con puntaje

D: ¿En qué año se gradúan?

M: Para egresar dos meses más y para graduarnos seis meses más hasta presentar el proyecto... ¿eso es leña?

D: Si

M: Esta sequita

D: Mañana tengo un grupo de turistas que vienen a observar la elaboración de la corona de tasas. ¿Si saben cuál es?

M: Esa de plumas

B: Como elaboran los indígenas la corona de tawása con que plumas... de...



D: Plumas de lora si

M Y B: mmm...

D: Son japoneses para saber que plumas

M: Eso tiene alguna ceremonia también o no

D: No solamente es una elaboración de trabajar y ellos me conversaba un quiteño que viene mañana... hola Froile... que ellos Japoneses elaboran la...la chicha de camote ustedes saben que es camote

M Y B: Si

D: Es un tubérculo amazónica

M: Y ellos preparan chicha de camote... Asa no sabía eso

D: Tienen ósea tienen ellos ósea saben son entendidos en la bebida de camote mmm... Pero chicha dicen que van a traer para hacer probarlo y también ellos van a probar chicha de yuca también los no ve shuar es hacemos chicha de yuca también entonces también andan en investigación ellos como trabajan ¿Cuántos días están aquí?

M: dos días

D: a están en propio carro

M: no venimos en bus... bus

D: ¿ya han ido a pasear en la selva?

M: si ayer nos fuimos recolectamos vegetales de monte que se utilizan para cocinar

D: aaa... son las hojas los hongos

B: aaa... hongos no había...



D: entonces...

M: vimos una que era el heep, heep no se una hojita verdecita

D: a hepo no, eso en shuar es hepo ya son coles silvestres o hojitas más tiernas de las plantas también pero son que hay que saber conocer aquí hay hojas de santa María que son excelentes para ayampacos y también hongos pero hogos es temporada a veces en invierno

B: ah... No, no hay

D: no hay aaa... No no hay todavía

Hogos diferente clases diferente sabor en diferentes preparaciones ayampaco claro... también diferentes orugas hormigas eh....gusanitos

M: A las hormigas saben ser unas hormigas grandotas...

D: De cuatro, cuatro centímetros o seis

M: Aaaa los añangos eso...

D: En shuar le decimos wuecle y en quechua le decimos... ucui

Todo eso tenemos comida natural temporada de esas hormigas ya pasaron

M: Ya pasaron

D: Si ya pasaron... Ahora ya se han acostumbrado a comer aquí los gente de Macas les gusta hormigas, gusanos y carne silvestre de jabalís de guatusa, guanta

M: Pero Y aquí, aquí en el monte ¿habrá jabalís?

D: Claro si, si hay

M: ¿si hay?

B: Ya vez



D: De altas montañas del Cutucú

B: Yo si dije si hay

D: Hay ellos habita

M: Entonces me voy a ir a dar una vuelta

D: Ellos bajan a las planadas a buscar comida y... ya cuando termina se van...Ellos entran a las huertas también

M: ¿También?... Golosos

D: Huertas, hay maíz sembrado pero cuando es alejado y tienen capacidad de terminar.... Así es aquí hay pescado en ríos grandes pequeños comida típica y...

M: Ya no utilizan barbasco creo, para pescar verdad ¿no?

D: Si si utilizamos

M: Si

D: De barbasco hay de diferente clases de barbasco e... unos que son de menos fuerza y otros fuertes

M: Y que el barbasco se cultiva o hay así en el monte

D: Se cultiva

M: Por que ayer justo que nos estaban hablando de la ayahuasca también yo pensé que se encontraba así y dijo eso también se cultiva

D: Ya ayahuasca se cultiva lo mismo el barbasco se cultiva el fuerte eso mata... Pescados grandes pero no es contaminante

B: Mmm...



D: No, no contamina. En cambio los hispanos de Macas compran veneno pa' pescar en el ríos eso sí contaminante... Ya voy hacer la leña sigan no más señoritas...

Entrevista # 2

Entrevistado: Georgina Uyui

Entrevistador: Mayra Quinde, Belén Sánchez

Lugar: Comunidad de Buena Esperanza

Fecha: 11 diciembre 2015

Hora:

Desarrollo del dialogo

B: Doña Georgina ¿cuántos años tiene?

M: Eso no se dice

G: 46 tengo

B: Es soltera o casada

G: ¡Casada!... A esta edad no se puede estar soltero

B: ¿Siempre ha vivido aquí?

G: Si, siempre en buena esperanza. Mis papás también han vivido aquí pero mis papás no viven

M: Oiga y sus papá no han visto una anaconda

G: No

M: Es que como dice que ente río puede haber.

G: No si hay pero más antes cuando el río era más grande pero gracias Dios aquí todavía no le vemos



M: ¿Antes la sopa de palmito en que se servía? en eso porito ósea, antes digamos cuando hacían sopa en eso hayan sabido comer no

G: Claro, En platos de barro piningi ese piningi ese era platito para ellos, ellos fabricaban, ellos mismo este...

M: Que eran de barro

G: Si de barro

M: Y ... hay unas cositas que estaban botadas afuera que les saben decir poro ¿eso que es solo para...?

G: Solo para la chicha

Si, solo para la chicha

M: Yo pensé que eso hacía plato

G: ¿Dónde vio eso?

M: Allá afuera.

G: Aaah... Si ese pequeñito

M: Si ese chiquitito

G: a ese pequeñito ese vale sirve para adornito solo para adornar se tiene colgadito así bonito a y hay grande también así grandote eso son para chicha

B: a de esos hay grande

G: si hay la chicha es fresquita hay amanece

B: ¿no se daña?

G: no no se daña nada, eso sabían utilizar eso antes más antes solo con eso pero ahora nosotros casi no, algunos tienen eso...

M: esa hojitas de monte no le ponen en la sopa



G: ¿qué hojas?

M: esa hojita

G: a los verduras

M: si eso

G: no la mayoría solo se utiliza para el ayampaco

M: se dice que ustedes tienen sus propios cantos, me cuenta sobre los cantos.

G: si la mujer nuestros antiguas cantan ósea traducen su palabra de como como como decir, para quererle le cantan (risas)

B: y cuénteme doña Georgina ¿que comían antes? así lo que sus papas comían.

G: carne guatusa hacían secar ahumar y repartían con los que les ayudo a casar También en la mañana yo recuerdo que cuando levantaba y llegaba a la cocina ranas en el rincón ya veía una sogá doble echo así con unas piernas grandes como de gallina.

M: ¿se comían solo la pierna?

G: no todo, todas las tripas se hace ayampaco

B: y ¿el palmito usted como lo come?

G: eso se hace ayampaco, sopa, así solito palmito

B: y ¿usted desde cuando se acuerda que come palmito?

G: desde que era niña siempre cosechaban, eso siempre traían con carne que cazaban también yuca, plátano, papa china con eso e comía

B: ¿ahora usted cada que tiempo come palmito?

G: ¿ahora? no eh... ya se come otra cosa, solo así cuando se hace ayampaco, no ya no coge



M: ¿y el palmito sirve así como medicina?

G: ¡no! no eso es solo para comer

Ahora ya vamos a hacer ayampaco, sopa así se come

Entrevista # 3

Entrevistado: Dionisio Cuish

Entrevistador: Mayra Quinde, Belén Sánchez

Lugar: centro de la comunidad Buena Esperanza

Fecha: 11 de diciembre 1015

Hora:

Habla en idioma shuar

Su esposa traduce

B: Antes como preparaban el palmito

D: Antes solo se troceaba con la mano no existía cuchillo o bueno si había pero más para cortar árboles así machete

Antes se llevaba solo chicha la mujer llevaba la changuina: yuca, plátano para comer

M: Y no se tumbaban un palmito para comer

D: Claro claro si para hacer casita mataban pajara así para hacer ayampaquito, no había olla solamente asaban platanito

B: Y ahora en la actualidad



D: Claro ahora hay toso en la actualidad hacen tamales con cuchillito bien picadito, pero antes era eso solo en caldo pollo pelado cocinaban todo y después ponían así solo quebrando. Antiguo no había ni ollas

B: Aquí comen más la yuca y plátano

D: Yuca, palmito, plátano maduro, antiguo antes no había ni ollas solo asaban como hacen de cortar el pollo mismo así en candela traspasando con palito y plátano no más asadito y así asaban.

B: ¿Y los hombres cocinaban?

D: No solo mujeres

B: Solo mujeres

D: Solo mujeres. No porque hombre es fuerte y muy celoso, ahorita no ahorita no ya no somos celosos todo tranquilo como que ya civilizamos pero antes la mujer debe estar así sin conversar con nadie solamente entre hombre y mujer con mujeres ni mirar ni reír y para hablar con la señora debe pedir permiso o si no debe estar marcado perito changuinita, así era antes muy celosos nuestros abuelos si cuando reían ellos mataban o si no pegaban, ahora ya no hay eso, cada uno como digo yo si hasta mayores van a Macas llegan tarde y ya cambiaron .

Papa de mi abuelo era bravo así entre hermanos se mataban, si muria mi hijo así y el vecino es brujo. Yo armo con mis hijos y matamos al vecino así era antes bravos, peludos no tenían donde cortarse pelo, barba a pie y lanza nada más así mataban con lanza sin tener miedo así le encontraban con tres ya morían.

Era celoso nadie tenía que ver a su mujer y a su hija de siempre acompañar antes con los hijo que no había que estudiar ni nada y debían trabajar sacar leña, cazar y mujer acompañar. Nuestros antiguos no pensaron que trabajar para tener dinero como los colonos antes entre todos se sentaban a comer en piso todos primo, tío, hijos entre todos sabia comer no había mesa solo en hoja así entre todos.



B: Igual comían en cantidades grandes.

D: Puuu si grandes ya todo echo sea sajino, guanta cuando mataban gente no dormían en casa tomaban natem y monte iban dormir.

Pero eso ya paso ahora ya somos buenos en comunidad hay dirigente pero en Transcutucú no olvidan eso ahora tienen cuatro o cinco mujeres así a todas debía mantener nadie podía decir a la mujer oye sabes que escapa no a todos tenía que mantener más que sea vivir lluchito. Cada mujer prepararía algo y servía hasta hacer un montón.

B: ¿Que ceremonia había?

D: Cuando mataba gente hacían fiesta

Sacha borrego; hombre perezoso. Mataban cortaban cabeza hacían tzanza preparaban chicha la primera mujer debía tomar la tzanza y bailar además de y así dos tres días saben estar... sin tener miedo sabia matar antes

M: Pero ¿la tanzas se hacía solo de la cabeza de los hombres o de la mujer también?

D: De la mujer también, Pelaban todo el pelito y ponían en la lanza y se seque ponían en la mitad, saben bailar

B: ¿Y la bodas como eras?

D: Bodas.... Mmm.... No no saben hacer solo hacían el pedido el hombre iba y le entregaban no más, sin conversar, ahora conocen, antes hasta niñitas casaban de diez, once años ya llevaban les mantenían del caserío y escuela qué?

Risas

M: Para cultivar la chonta, ¿siembran la chonta?

D: No palo, un palo alto le bajan así

M: ¿Y vuelve a cargar otra vez?



D: claro.

Entrevista # 4

Entrevistado: Rafael Telcan Telcan

Entrevistador: Mayra Quinde, Belén Sánchez

Lugar: Selva Nantar, Comunidad Buena Esperanza

Fecha: 10 de diciembre 1015

Hora:

R: Señoritas ¿que necesitan saber del palmito?

B: ¿Cuánto dura el palmito?

R: Dura cuatro días en su corteza y en refrigeración salvo que este en congelación creo que debe durar más.

B: ¿Que clases de palmito conoce usted?

R: En el parque nacional Sangay por la cordillera de Cutucú alto por los bosque Cutucú Shaime hay este el, está el wuancala palma real grandota ¿ha visto usted eso?

M: No

R: Es tremendo eso avanzaría para unas ocho o hasta para diez personas es tremendo, tremendo es como un el grosor con su mano usted redondeando puede tocar los dedos, es mucho más grande.

B: ¿En los mercados que variedad se vende?

R: En los mercados solamente lo que se ve, se ve hay el ambacall el que tenemos aquí, el que sacamos eso pero viene grande ya maduros eso traen del



Pastaza, vienen grandes por Chiguaza sacan grueso y grande cada tuquito está a dos dólares.

M: ¿Dos dólares o dos 50?

Porque la otra vez nosotros fuimos a comprar y estaba a dos dólares con cincuenta centavos.

R: Si dos o dos cincuenta esta si exactos más o menos por el entonces el gualco yo he probado en el Parque Nacional incluso he dado a los turistas pero he sacado los pequeños no más medianos porque son muy gruesos grandes y es increíblemente ver eso algún día cuando vaya por allá ha de conocer en el parque por la Laguna Sarayacu hay son tremendos es increíble ver eso.

M: No haya hay muchos sapos.

R: Si además sancudos también. Entonces este luego este es el guanca entonces que pasa el guanca le está sacando y ni bien no pasa ni unos 5 minutos y se hace verde, verde y hasta que usted llegue al puerto del campamento es una hora y hasta cocinar ya es una hora treinta y ya se hace bien verde claro no es malo así sabor tampoco es bien malo pero no es ni la mitad del sabor agradable, del sabor del palmito de los de aquí para mí no es ni la mitad son medio insípidos no tiene sabor.

B: ¿Y ha probado el sabor del palmito de lata?

R: ¿El palmito de lata? Si, en una ocasión lo probé tiene es un poquito agrio ¿no cierto?

M: Ósea si medio, ósea no se medió raro

R: Este yo no sé cuál sea el procedimientos de la conservación, ni los ingredientes, ni para que ósea la duración

B: Saben consérvale en sal en salmuera



R: Ósea esta de abrir y comer tu no le puedes hacer otra cosa ni ayampaco es más ya viene casi preparadita esta cocinado, entonces no tiene opción a ninguna otra cosa no sé cómo le utiliza solamente ¿no sé dónde lo probé? no recuerdo pero hasta el líquido probé para saber pero parecía un poquito a vinagre.

Entonces eso es la guancaui no están buena ni le imita el sabor que hay aquí. En la zona Transcutucú por Morona por allí está el chalpi no he probado en Sucua esta tuinduiqui el que le llaman este el este ,el de hacer la escoba.

M: ¿La fibra?

R: Si eso

R: Eso también hace palmito.

M: ¿Y que también se come?

R: Si, si también.

M: ¿Y qué tal es? No, no he probado

R: El achua, el morete que dicen ese esta por la zona achuar en Morona eso son grandes en cambio el grosor son igual a la palma real de guancay que hay en el Parque Nacional Sangay ese es muy deferente en las hoja que está en el Parque Nacional Sangay del guancay son igual las hojas al pierina , el palmito amargo si no son también como al pambil-palmito pero de acho o merete que dicen en cambio las hojas son muy diferentes, las hojas que es como casi hoja de guarunjo así no más de donde nacen un palo así no, no está lleno de hojas seguido así sino que en la punta es como es el trébol de heep pero la semilla tiene bastantísimo como la chonta y que cuando cae y madura y se puede comer la corteza como el aguacate y de ahí dicen que el palmito que no es robado es bueno.

B: ¿Los turistas sin le han preguntado sobre el palmito o no conocen?



R: Eee... si, si preguntan por qué algunos no conocen, otros si conocen, si no como se les presentan todas las variedades.

B: Pero ellos ¿si conocen más que sea el enlatado? ¿verdad?

R: Si, si así conocen.

Hay algunas variedades y grandes

Y en cambio el ambacay conseguir eso aquí a uno que le guste comer es medio amargo.

Entonces tindiuqui es el que hay en Sucúa como el de escoba también el ambacall es tradición comer crudo, es valentía.

Ahora por ejemplo eh... hacen caldo por ejemplo nosotros inclusive en el caldo de gallina y se le pone el palmito así grandes.

M: Así como hoy día ponía la cebollita

B: No como la yuca

R: No, no hay que poner cuando ya esté cocinado, se le agrega el palmito para que cociné, lo mismo como usted le pone a hervir el mote y a ahí mismo le pone pescado, hasta que el mote se suavice le pescado desaparece; entonces el mote es duro y el pescado suave y lo mismo solo el caldo de pollo hay que cocinarlo y dejar si ya cerca ya de salir se le agrega el palmito o al menos a medio cocinar de ya se termina de cocinar y eso el palmito le da un rico sabor al menos con yuca cocinada y esto palmito le da una excelente sabor igual el caldo de pescado más en caldo de pescado, no en carachas el pescado el chubi, el caldo huambi bagresito en eso es riquísimo el palmito .. Entonces así el palmito es auténtico de la cultura shuar por que los Shuar no tenían así que cocinar antes mucho antes mucho antes digamos ellos vivían de eso de cocinar a la brasa con hojas incluso de las mismas palmeras los mismos palmitos cuando son hojas tiernas hacen ayampaco ...



R: Y entonces así es el uso de palmitos en sopa con pescado, con carne, el ayampaco puro o muquinde, con pescado y así con verduras, junto con verduras que también dan sabor es en lo que se usa el palmito de hay en cambio en cambio el purina ese que es amarguito, eso en cambio incluso eh probado, mi padrastro cuando hacíamos casa tumbamos palmeras solo se utilizaba las hojas y hay sabe quedar enterito, si bien se sacan el tronco para algún poste o si no igual le dejan botado todo entonces así esto le sacan, así como le saco Jackson así antes de cortarlo en uno dos y tres los asan a la brasa, así le asan asan bien y así merma un poquito el amargo pero no, no es así como otro palmito normal no ,no es así pero comen muy poco así al que le gusta como así pero no es tan amargo pero en cambio para que para quitar más el amargo se le saca el tallito que tiene y lo preparan solo el palmito sin el tallito pero eso también especialmente se comen los mayores, los abuelitos así no es adecuado para un público general costumbre de mayores solo ellos podían comer eso¿Mayra Te dormiste?

M: No estaba escuchando a los sapitos que todos cantan diferente

R: Aaaaa... Otro pregunta diferente me decías

B: Si ¿si consumían el palmito diario?

R: Ya, al menos de esto hablando de la cultura Shuar antiguamente así como en la ciudad todos los días casi, aunque no todos los días eso era la comida típica por ejemplo la carne ahumada es la base de la cultura shuar ósea ellos sin casería sin la pesca eee... sin fruto o palmito de la selva quizá y no había y la chicha que nunca debía faltar como ejemplo: en un restaurante le dan almuerzo siempre venia un jugo que no puede faltar, así en la cultura shuar es en la mañana, en la tarde siempre debe estar, entonces no sería todos los días porque si un día tenían carne mataban un sajino, tenían carne para dos días, tres días al siguiente día quizá iban de pesca a traer pescado y acababan de comer sajino al día siguiente cuando andaban de cacería si no encontraban algún animal eee... pues de paso sacaban palmito o si no se quedaban sin comer. Antes era mucho mucho los



animales, cuando iban de cacería la mujer siempre iba con el esposo cargado la changuina

M: Y que dé cierto es ¿que las mujer y los hombres tenían designados sus tareas? porque yo leí que los hombre cosechaban, sembraban y la mujeres cocinaban.

R: Ya, ya les voy hablar de las tareas son cosas como cuando el hombre iba de casería la mujer siempre cargaba su changuina y el hombre le daba cortando palmito o si mataban un ave y así cargaba entonces era cierto del palmito siempre está ya era por ejemplo me preguntaba si comían en fiestas pero no eso siempre iba se cortaba para comer y traer a casa pero la chontas eso si es solo una vez al año.

Entrevista # 5

Entrevistado: Elizabeth Chiriap

Entrevistador: Mayra Quinde, Belén Sánchez

Lugar: Comunidad de Buena Esperanza

Fecha: 10 de Diciembre 2015

Hora:

E: Buenas tardes

M: Buenas Tardes, Gracias por su ayuda.

E: Bienvenidas, venga sírvase un poco de caldo de gallina, allí tiene yuquita, papa china.

M: Gracias.



E: ¿Qué tal les fue hoy?

M: Bien gracias, un poco cansada por suerte no hizo demasiado sol.

E: ¿qué tal les pareció la selva?

M: muy linda y grandeee

E: ¿Encontraron palmito que buscaban?

M: si ha existido algunas variedades, ¿a usted le gusta el palmito?

E: si es rico mis hijos comen palmito cuando van a trabajar con el papá.

Nosotros lo preparamos en ayampaco o cuando se va a trabajar se lo come crudo cuando se saca es rato del árbol.

M: ¿el palmito es medicinal?

E: no no eso se usa solo para comer, y su tronco para construir.

M: ¿Qué tan seguido consume el palmito?

E: ¿ahora? ... mmm ... no ya no muy rara vez ahora se saca para vender, eso compran en Macas.

M: ¿en cuánto vende?

E: el palmito en dos dólares, también se lleva un paquete de hojas de bijao, unas veinte, se vende en un dólar con cincuenta centavos. Así se vende para tener platita, luego con eso se viene comprando pancito, fideíto, huevitos o alguna cosa para la casa.

M: ósea ¿ustedes venden el palmito y ya no lo comen?

E: si comemos pero mejor vendemos, nosotros tenemos sembrado al otro lado del rio unas plantas de chonta de allí sacamos cuando viramos para cosechar la chonta que también vendemos. Siga señorita yo voy a ver a mi niño.



M: gracias.

Anexo 3

Formato de Ficha de identificación de especie palmito

| |
|--|
| FICHA DE OBSERVACIÓN DE LAS VARIEDADES DE PALMITOS ENCONTRADOS EN LA SELVA NANTAR |
| Fecha; Idioma; Lugar; Observadores; |
| PALMITO |
| FOTO Fuente: Autor: |



Anexo 4

Fichas de observación participativa realizadas junto a los habitantes de la comunidad Buena Esperanza Selva Nantar.

Ficha de observación # 1

Lugar: Selva Nantar, Comunidad Buena Esperanza

Fecha: 10 de diciembre 2015

Hora:

Observador: M. Belén Sánchez

Quien o que se observa: Diferentes productos del monte y variedad de palmeras.

Objeto: Desarrollo de la actividad recolección del palmito para realizar las diferentes preparaciones gastronómicas.

El día Jueves 10 de diciembre en las primeras horas de la mañana los señores Rafael y Jackson Chumpi habitantes de la comunidad, después de recibirnos en el centro de la comunidad me guían hacia la selva Nantar por el río Yuquipa. Para poder llegar a la selva se debe emprender una larga caminata, se debe llevar solo lo necesario, en el transcurso del recorrido se observa una gran diversidad de plantas, insectos, anfibios y animales silvestres, que al sentir la presencia humana escapaban a gran velocidad.

El señor Jackson lidera la caminata ya que él llevaba un machete con el que nos habría camino entre la espesa vegetación propia de la zona Amazónica. “En la selva existen gran variedad de palmeras silvestres de donde sacan diferentes palmito pero poder recolectar los palmitos se debe reconocer cuales están listos para consumir además de escoger muy bien la palma porque hay algunas que son



amargas y sabor desagradable” nos comentaba el señor Rafael cuando nos indicaba la palma de Tinguimi.

El palmito de se puede obtener por recolección silvestre o cultivado en huertas, sus crecimiento demora de dos a tres años para poder obtener el palmito.

Al momento que escoger y tener lista la palma que se va a tumbar el proceso es el siguiente, recordando que este proceso de cosecha en la cultura shuar solo lo realizan los hombres para después entregar los productos a las mujeres que lo preparen. A la palmera se la debe cortar en lo más bajo cerca de la raíz hasta que caiga al suelo, la parte comestible de la palmera es el cogollo del tronco, cortándolo para después retirar la corteza por lo menos tres capaz hasta llegar a la parte más suave, si este es muy largo se lo corta en tres partes y se lleva en la changuina, dejando el resto de planta en el suelo y su tronco se le puede utilizar después primero debe secarse para que sirva como pilar de la casa y sus hojas para realizar el techo.

Ficha de observación # 2

Lugar: Selva Nantar, Comunidad Buena Esperanza

Fecha: 10 de diciembre 2015

Hora:

Observador: M. Belén Sánchez

Objeto: Desarrollo de la actividad recolección de leña.

La cocina shuar es realizada tradicionalmente en leña ya que ellos cuentan que antiguamente no existía cocinas, ni gas, así que es tarea de los hombre traer leña a las mujeres para la preparación de los alimentos, de igual manera guiada por los señores Rafael y Jackson caminamos en la selva buscándolos árboles que han



sido virados por el viento hace algún tiempo y se han secado, con la hacha realizan unos tucos o pedazos que traten de ser lo más uniforme y con las lianas que se encuentran en la selva amarran y cargan hasta llegar a la canoa para cruzar el río, al llegar al otro lado se empieza a dividir la leña con el hacha hasta dejar en pedazos pequeños y entregar a sus mujeres, dividir la leña dice doña Georgina dice que no solo es un trabajo de hombres ya que ella ha visto a su mamá dividir la leña para cocinar.

Ficha de observación # 3

Lugar: Selva Nantar, Comunidad Buena Esperanza

Fecha: 10 de diciembre 2015

Hora:

Observador: M. Belén Sánchez

Quien o que se observa: Verduras de monte

Objeto: Desarrollo de la actividad recolección verduras de monte

En el camino por la selva existe gran variedad de plantas medicinales y otras comestibles se deben reconocer las hojas de las plantas que son comestibles por ejemplo el heep una de las plantas que se recoge, se debe reconocer tiene formas de un trébol de hojas grandes y alargadas pero para reconocer cuales están listas para consumir sus hojas deben estar tiernas de un color verde claro, casi transparentes, de textura suave y delicada solo esas hoja servirán para preparar la comida porque al madurar las hojas se vuelven más duras y no son agradables para comer su sabor es diferente.

Se debe estar bien atento para encontrar la planta de heep porque algunas crecen en la altura de los árboles, de igual manera al recoger estas plantas sus hojas tiernas que se encuentran en la punta de planta se la guarda en la changuina. La Santa María es más fácil conseguir ya que esta planta se la



siembra en la huertas pero también está presente en la selva y de igual forma solo se consumen la hojas tiernas y las maduras se las utiliza como medicina. Para prepararlos en la cocina las lavamos primero y se las debe trocear con la mano.

Ficha de observación # 4

Lugar: Comunidad Buena Esperanza

Fecha: 10 de diciembre 2015

Hora:

Observador:

Quien o que se observa:

Objeto: Desarrollo de la actividad elaboración de la sopa de palmito

Después de haber recolectado todos los productos de la selva y seleccionar los mejores se preparan para ser cocinados. La leña debe estar lista para prender el fogón además de utilizar la leña seca las mujeres se ayudan con una cera natural que les ofrece la selva el nopal, es una cera que sale el árbol y es de gran ayuda al momento de prender el fogón.

La señora Elizabeth recoge agua del rio para lavar los vegetales silvestres y los palmitos que se utilizaran en la preparación de la sopa. Se procede a retirar la última capa de corteza del palmito y troceándolo con las manos, en la olla se le agrega agua y se lo lleva al fuego también se añade una hoja de Santa María. “Antes no se añadía sal pero ahora ya nos hemos acostumbrado a utilizar este condimento así que le agregamos sal a la sopa” Nos dice doña Georgina. La sopa hierve aproximadamente 25 minutos y está listo.

Antiguamente se servía en platos hechos de barro llamados piningi elaborados por las mujeres shuar.



Ficha de observación # 5

Lugar: 10 de diciembre 2015

Fecha: Comunidad Buena Esperanza

Hora:

Observador:

Quien o que se observa: Sra. Georgina Uyui

Objeto: Desarrollo de la Actividad Elaboración del ayampaco

Salí a recoger hojas de bijao con la ayuda de Doña Georgina que tiene cultivado cerca de la casa en la huerta ya que es muy utilizada, luego las lavamos en el río limpiándolas con un pedazo de tela y nos dirigimos a la cocina. Doña Georgina prepara todos los ingredientes para hacer tres tipos de ayampaco colocando cada ingrediente sobre hojas de bijao.

Ella explica cada detalle del proceso para preparar ayampacos a lo tradicional empezó con la primera variedad de ayampaco que consiste en palmito y verduras silvestres, el palmito se picaba y las hojas se trocean con la mano, no se mezclaban se colocaba sobre las hojas de bijao por separado y sin sal. El ayampaco con carne de guatusa lleva palmito, cebolla blanca en rama y sal.

El palmito de tinguimi que lo único que lleva como ingrediente principal y único el palmito de esta clase, que según las creencias se les da a los infantes que están balbuceando sus primeras palabras esto les ayudara a hablar de manera fuerte y clara.

Teniendo todas las hojas e ingredientes listos se empieza a preparar el palmito es picado es pedazos grandes se los coloca en tres hojas de bijao agregando los vegetales silvestres como el heep y la santa maría troceado solo con las manos se cubre con las hoja de bijao y se realiza un dobles en la mitad y se amarra con

unas ramas de la paja toquilla debe quedar envuelto apretado y con la misma cantidad a us dos lados. Se lleva al fuego directo sin utilizar parrilla.

Anexo 5

Fotografías

Fotos de vivienda Shuar y de la Comunidad de Buena Esperanza

Foto N°1

Casa típica Shuar.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 2

Salón de reuniones y ceremonias



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 3

Comedor tradicional Shuar.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 4

Cocina ahusar, fogón de leña



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 5

Jackson pintando figuras en el rostro de Belén como bienvenida.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 6

Paisaje natural del rio Yuquiipa, selva Nantar.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 7

Caminando por la selva con la guía de Jackson.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 8

Jackson nos brinda caimitos silvestres de la selva.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Fotos recolección de vegetales silvestres

Foto N° 9

Santa Maria hojas tiernas comestibles.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 10

Recolectando hojas de heep



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 11

Señor Jackson explicando sobre las propiedades del heep.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Reconocimiento de clases de palmeras de donde se extrae los diferentes tipos de palmito.

Foto N° 12

Palmera de Tinguimi



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 13

Flor del palmito



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 14

Palmera de Chonta con espinos.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 15

Raíz aérea de la palmera.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Preparación de ayampacos con la Ayuda de Doña Georgina y Elizabeth.

Foto N° 16

Recogiendo hojas de bijao .



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 17

Preparación de los ingredientes para el ayampaco



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 18

Doña Georgina no indica como picar el palmito.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 19

Doña Elizabeth explicando a Belén como armar el ayampaco.



Fotografía: y María Belén Sánchez.

Foto N° 20

Doña Georgina armando un ayampaco de tingumi



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 21

Doña Georgina nos inca la cantidad adecuada del palmito.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 22

Doña Georgina no enseña el doblar del ayampaco.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 23

Doña Georgina no enseña amarrar el ayampaco



Fotografía María Belén Sánchez.

Foto N° 24

Belén y los ayampacos listos para asar.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 25

Doña Georgina pone asar los ayampacos



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 26

Con los palmitos listos para preparar la sopa



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 27

La sopa en la leña ya casi lista.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 28

Belén almorzando la comida típica.



Fotografía: María Belén Sánchez.

Fotografías de la degustación realizada en la Facultad Ciencias de la Hospitalidad

Foto N° 29

Degustación



Fotografía: María Belén Sánchez.

Foto N° 30


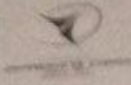
Explicación de los diferentes platos de la degustación



Fotografía: María Belén Sánchez.

Anexo 6

Formato de las encuestas realizadas para la degustación

 UNIVERSIDAD DE CUENCA 

DEGUSTACIÓN PREVIA A LA VALIDACIÓN DE RECETAS

TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN: Desarrollo de una nueva propuesta gastronómica con base en el uso del palmito en recetas de sal y dulce.

Buenas tardes, por favor llenar la siguiente ficha de degustación en los espacios numerados del 1 al 5 según su percepción; siendo 1 la nota más baja y 5 la nota más alta.

Anticipadamente le agradezco su colaboración, su información será de mucha ayuda para continuar con este proceso de investigación.

Degustación realizada por: John C. Cordero

Firma: [Firma]

ENTRADAS:

- CRUMBLE DE PARMESANO Y CREMOSO DE PALMITO CON HOJA DE AJO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: disminuir las porciones

- PALMITOS AL GRATIN

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

UNIVERSIDAD DE CUENCA

• SUSHI DE PALMITO CON SALSA DE MANDARINA Y SOYA

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:
Mejorar la presentación, mejorar el color,

• PALMITOS RELLENOS CON FRUTOS DEL MAR

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |


Observaciones:
Compactar mejor el relleno

FUERTES:


• CORVINA CON VEGETALES SILVESTRES EN VAPOR DE GUAYUSA ACOMPAÑADA DE RISOTTO DE PALMITO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:
Bajar la cantidad de hojas del relleno



UNIVERSIDAD DE CUENCA



• SALMÓN EN SALSA DE MARACUYÁ ENSALADA DE RÚCULA CON PALMITOS EN SAL Y NUEZ

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 |

Observaciones:
Sellar mejor al salmón y cortar en pedacitos pequeños el plato

• PAPILLOTE DE TILAPIA ACOMPAÑADA DE PALMITOS EMPANIZADOS EN PANCO

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 |

Observaciones:
No utilizar mayonesa en el plato

• VIERAS SALTEADAS CON PALMITOS AL PIMENTÓN ACOMPAÑADA DE CUSCUS

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 |

Observaciones:
Mejorar el sabor del cuscús

UNIVERSIDAD DE CUENCA

• MUSELINA DE POLLO CON SALSA DE PALMITO CON ENSALADA DE LECHUGA MORADA Y MAÍZ AMARILLO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *Mejorar el color*

• MEDALLONES DE CERDO AGRIDULCE CROCANTE DE PALMITO EN ENSALADA DE ESPARRAGOS

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *Aumentar la salsa. No subsecuente al*

POSTRES:

• CAKE DE MARACUYÁ CON RELLENO DE CREMA PASTELERA DE PALMITO Y FRUTAS ÁCIDAS

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

UNIVERSIDAD DE CUENCA

• MOUSSE DE PALMITO CON TRIÁNGULOS DE NARANJA EN SALSA DE GRANADA

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

Observaciones: *potenciar el sabor del palmito*

• HOJALDRE DE PALMITO Y CANELA CON SALSA DE CARAMELO

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

Observaciones: *Mejorar el color. Utilizar una capa más delgada de hojaldre.*

• PANACCOTTA DE QUESO CON ALMÍBAR DE HIERBA LUISA Y PALMITO


| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

Observaciones:


• BAVAROISE DE MANDARINA CON UN BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y PALMITO CON UNA TIERRA DE NUEZ Y CARAMELO

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 | 1 2 3 4 5 |

Observaciones:



UNIVERSIDAD DE CUENCA



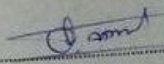
DEGUSTACIÓN PREVIA A LA VALIDACIÓN DE RECETAS

TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN: Desarrollo de una nueva propuesta gastronómica con base en el uso del palmito en recetas de sal y dulce.

Buenas tardes, por favor llenar la siguiente ficha de degustación en los espacios numerados del 1 al 5 según su percepción; siendo 1 la nota más baja y 5 la nota más alta.

Anticipadamente le agradezco su colaboración, su información será de mucha ayuda para continuar con este proceso de investigación.

Degustación realizada por: Clara Sarmiento

Firma: 

ENTRADAS:

- CRUMBLE DE PARMESANO Y CREMOSO DE PALMITO CON HOJA DE AJO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

- PALMITOS AL GRATIN

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:
Agregar una vinagreta a las hojas de albahaca

UNIVERSIDAD DE CUENCA

• SUSHI DE PALMITO CON SALSA DE MANDARINA Y SOYA

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

• PALMITOS RELLENOS CON FRUTOS DEL MAR

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

FUERTES:

• CORVINA CON VEGETALES SILVESTRES EN VAPOR DE GUAYUSA ACOMPAÑADA DE RISOTTO DE PALMITO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:
No colocar muchas hierbas en el relleno.

UNIVERSIDAD DE CUENCA

• SALMÓN EN SALSA DE MARACUYÁ ENSALADA DE RÚCULA CON PALMITOS EN SAL Y NUEZ

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: hacer cortar el palmito para que pueda combinar en la ensalada, darle un toque picante al salm.

• PAPILLOTE DE TILAPIA ACOMPAÑADA DE PALMITOS EMPANIZADOS EN PANCO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

• VIERAS SALTEADAS CON PALMITOS AL PIMENTÓN ACOMPAÑADA DE CUSCÚS

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: Usar un fernet de pimiento o feno de cascara de camote para aportar sabor



UNIVERSIDAD DE CUENCA

• MUSELINA DE POLLO CON SALSA DE PALMITO CON ENSALADA DE LECHUGA MORADA Y MAÍZ AMARILLO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *agrega ingredientes que mejoren la apariencia de la salsa*

• MEDALLONES DE CERDO AGRIDULCE CROCANTE DE PALMITO EN ENSALADA DE ESPARRAGOS

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *usar menos el color - debe ser más de palmito en la presentación.*

POSTRES:

• CAKE DE MARACUYÁ CON RELLENO DE CREMA PASTELERA DE PALMITO Y FRUTAS ÁCIDAS

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *no usar mucho de mar*

UNIVERSIDAD DE CUENCA

Mousse de Palmito con Triángulos de Naranja en Salsa de Granada

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: Sabor demasiado muy bueno pero dentro
 una una galleta en muy sabor para mejorar el sabor al
 queso palmito

HOJALDRE DE PALMITO Y CANELA CON SALSA DE CARAMELO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: Servir en otra presentación: y colocar
 en una masa de hojaldre, textura muy dura mejor
 el sabor con otra presentación

PANACCOTTA DE QUESO CON ALMÍBAR DE HIERBA LUISA Y PALMITO


| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: Cortar el palmito en dados medianos y
 desmenuzar los elementos en caffer


BAVAROISE DE MANDARINA CON UN BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y PALMITO CON UNA
 TIERRA DE NUEZ Y CARAMELO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:



UNIVERSIDAD DE CUENCA



DEGUSTACIÓN PREVIA A LA VALIDACIÓN DE RECETAS

TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN: Desarrollo de una nueva propuesta gastronómica con base en el uso del palmito en recetas de sal y dulce.

Buenas tardes, por favor llenar la siguiente ficha de degustación en los espacios numerados del 1 al 5 según su percepción; siendo 1 la nota más baja y 5 la nota más alta.

Anticipadamente le agradezco su colaboración, su información será de mucha ayuda para continuar con este proceso de investigación.

Degustación realizada por: John Villegas

Firma: [Firma]

ENTRADAS:

- CRUMBLE DE PARMESANO Y CREMOSO DE PALMITO CON HOJA DE AJO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: disminuir las porciones

- PALMITOS AL GRATIN

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

UNIVERSIDAD DE CUENCA

• SUSHI DE PALMITO CON SALSA DE MANDARINA Y SOYA

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:
Mejorar la presentación, mejorar el color,

• PALMITOS RELLENOS CON FRUTOS DEL MAR

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |


Observaciones:
Compactar mejor el relleno

FUERTES:


• CORVINA CON VEGETALES SILVESTRES EN VAPOR DE GUAYUSA ACOMPAÑADA DE RISOTTO DE PALMITO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:
Bajar la cantidad de hojas del relleno



UNIVERSIDAD DE CUENCA



- SALMÓN EN SALSA DE MARACUYÁ ENSALADA DE RÚCULA CON PALMITOS EN SAL Y NUEZ

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 |

Observaciones:
Sellar mejor al salmón y cortar en pedacitos pequeños el plátano
- PAPILLOTE DE TILAPIA ACOMPAÑADA DE PALMITOS EMPANIZADOS EN PANCO

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 |

Observaciones:
No utilizar noronja en el plato
- VIERAS SALTEADAS CON PALMITOS AL PIMENTÓN ACOMPAÑADA DE CUSCÚS

| Apariencia | Textura | Sabor | Aroma |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 | <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 |

Observaciones:
Mejorar el sabor del cuscús con

UNIVERSIDAD DE CUENCA

• MUSELINA DE POLLO CON SALSA DE PALMITO CON ENSALADA DE LECHUGA MORADA Y MAÍZ AMARILLO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *Mejor el color*

• MEDALLONES DE CERDO AGRIDULCE CROCANTE DE PALMITO EN ENSALADA DE ESPARRAGOS

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *Aumentar la salsa. No se cocinaron al punto.*

POSTRES:

• CAKE DE MARACUYÁ CON RELLENO DE CREMA PASTELERA DE PALMITO Y FRUTAS ÁCIDAS

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

UNIVERSIDAD DE CUENCA

• MOUSSE DE PALMITO CON TRIÁNGULOS DE NARANJA EN SALSA DE GRANADA

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *potenciar el sabor del palmito*

• HOJALDRE DE PALMITO Y CANELA CON SALSA DE CARAMELO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones: *Añadir el sabor. Utilizar una capa más delgada de hojaldre.*

• PANACCOTTA DE QUESO CON ALMÍBAR DE HIERBA LUISA Y PALMITO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:

• BAVAROISE DE MANDARINA CON UN BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y PALMITO CON UNA TIERRA DE NUEZ Y CARAMELO

| Apariencia | | | | | Textura | | | | | Sabor | | | | | Aroma | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observaciones:



Anexo 7

Grabaciones de audio y video en forma física CD.

Grabaciones de Audio
Entrevistados

Audio 1, Entrevistado: Daniel Ayuy; Edad: 50; Fecha de Entrevista: 10 de diciembre; oficio: Agricultor. Duración 23 minutos.

Audio 2. Entrevistado: Dionicio Cuish; Edad: 51; Fecha de Entrevista: 11 de diciembre; Oficio: Profesor. Duración: 21 minutos.

Audio 3. Entrevistado: Elizabeth Chiriap; Edad: 23; Fecha de la Entrevista: 11 de diciembre; oficio: Ama de casa. Duración 14 minutos.

Audio 4. Entrevistado: Giorgina Ayuy; Edad: 43; Fecha de Entrevista: 11 de diciembre; Oficio: ama de casa. Duración: 49 minutos.

Audio 5. Entrevistado: Rafael Telcan Telcan; Edad: 43; Fecha de entrevista: 10 de diciembre; Oficio: Agricultor. Duracion 1 hora 12 minutos.

Videos realizadas a los habitantes de la comunidad de Buena Esperanza- selva Nantar para realizar la observación participante.